



แนวทางการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของ หลวงพ่อเกษม จิตตสุโก



พ

ุ
ใจ

หลวงพ่อคำเขียว สุนฺทรโร



หลวงพ่อดำเขียน สุวรรณโณ

ฉบับพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

หนังสือเล่มนี้

จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา

เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว

ขอได้โปรดตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้

ให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ

ผู้ดู ผู้เป็น

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

ISBN ๙๗๔-๙๓๗๐๖-๐-๐

พิมพ์ครั้งที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๐

จำนวนพิมพ์ ๖,๐๐๐ เล่ม

โดย ชมรมเพื่อนคุณธรรม

ดำเนินการผลิตโดย สำนักพิมพ์ธรรมดา ๑๑๓ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐

ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖ โทรสาร ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖

พิมพ์ที่โรงพิมพ์เม็ดทราย โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๕๕๔๒-๓





คำนำ

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๑

สรรพสิ่งบนโลกนี้เกิดขึ้น ดำรงอยู่ และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ธรรมชาติได้สอนให้เราทำความเข้าใจปรากฏการณ์เช่นนี้ อยู่เสมอๆ

สภาวะเศรษฐกิจไทย ซึ่งครั้งหนึ่งเราเคยเข้าใจว่าเศรษฐกิจเติบโต ผู้คนมีรายได้ มีการจับจ่ายใช้สอยคล่องตัว แม้แต่คนชนบทซึ่งยากจนและมีหนี้สิน ยังเปลี่ยนสถานะเป็นเศรษฐีจากการขายที่ดินในชั่วพริบตา

บัดนี้สภาวะการณดังกล่าวได้เปลี่ยนไป... เงินตรากำลังจะหายไป ธุรกิจจำนวนมากกำลังประสบปัญหา ผู้คนกำลังว่างงานขาดรายได้ ในขณะที่สินค้ากลับมีราคาสูงขึ้น จนผู้คนไม่สามารถจับจ่ายใช้สอยได้เหมือนแต่ก่อน บางคนคิดไปว่า วิกฤตการณ์เช่นนี้เป็นความทุกข์ทรมานที่สุดของชีวิต

ปรากฏการณ์เสมือนขวากับดำ หรือความเป็นคู่เช่นนี้จะปรากฏให้เราเห็นเสมอๆ แต่เราไม่สามารถทำใจยอมรับได้

การดิ้นรนหาทางออกได้ปรากฏขึ้นในลักษณะต่างๆ กันสุดแต่จะไหวคว้าว้าหาได้ เช่น เล่นการพนันเพื่อเสี่ยงโชค ดูหมิ่น ฟังคนทรงเจ้าบนบานศาลกล่าว สวดมนต์อ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น การ

กระทำได้กล่าวก็เพื่อหวังให้สถานะเดิมฟื้นคืนกลับมา นั่นเพราะเราต้องการการคงอยู่ของบางสิ่งบางอย่าง

เรามองสรรพสิ่งอย่างหยุดนิ่งตายตัว ทั้งที่ทุกสิ่งมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่ว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นสิ่งที่เราต้องการหรือไม่ แต่ใจของเรากลับทวนกระแส หากการเปลี่ยนแปลงนั้นไม่เป็นดังใจเราคิดนึก และเราพยายามดิ้นรนออกจากสภาวะการณดังกล่าว ซึ่งนับเป็นการสร้างความทุกข์ให้ทับถมทวีคูณมากขึ้นไปอีก

การหลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานเช่นนี้ ต้องอาศัยการฝึกฝนจิตใจให้เกิดความเข้าใจต่อโลก และเมื่อเกิดความรู้ความเข้าใจแล้ว เราจึงจะทำใจยอมรับได้ นั่นเพราะเราได้เป็นผู้ดู มิใช่ผู้เป็น

ความเข้าใจเช่นนี้ จึงเป็นหลักสำคัญต่อการดำรงชีวิต แต่เป็นที่สุดของชีวิตหรือไม่ และที่สุดของชีวิตคืออะไร...

ที่สุดของชีวิต เป็นการทำความจริงในตัวเองให้ปรากฏ และสามารถเป็นผู้ดู มิใช่ผู้เป็นไปกับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจของเรา การเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในจิตใจเช่นนี้ จะช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการเป็นไปของโลกภายนอกด้วย

หลวงพ่อบุญเขียน สุวณฺโณ ลูกศิษย์หลวงพ่อบุญเขียน จิตตสุโก ท่านให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจชีวิต การเฝ้าดูจิตดูใจตนเอง ให้เป็นผู้ดู ผู้เห็น ผู้รู้ ในอาการที่เกิดขึ้นในจิตใจ ไม่เป็นผู้เป็น ไม่เป็นผู้ร้อน ไม่เป็นผู้หนาว ไม่เป็นผู้หิว หรือแม้แต่ไม่เป็นผู้สุข ผู้ทุกข์ กล่าวคือไม่เป็นไปกับอาการต่างๆ ทั้งหมด หากแต่เป็นผู้ดู อย่างเดียว การสร้างเงื่อนไขผู้ดูให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในที่สุดจะเกิดพลัญญาณปัญญา นำพาเราเป็นอิสระจากทุกข์ ความเป็นผู้เป็น ก็จะไม่เกิดขึ้น

เคล็ดลับการเป็นผู้ดูเป็นอย่างไร คำตอบได้ปรากฏอยู่ในหนังสือเล่มนี้แล้ว

คณะผู้จัดทำได้รวบรวมคำบรรยายของหลวงพ่อบุญเขียน จาก การถอดเทป ๒ เรื่อง คือ ทางเอกของมนุษย์ และ คู่มือการฝึกตน และเรื่องที่สามเป็นการรวบรวมประวัติและการงานของหลวงพ่อบุญเขียน บางส่วนของหนังสือเล่มนี้เป็นการถาม-ตอบปัญหาธรรม และบางส่วนเป็นการเล่าประสบการณ์การปฏิบัติของท่านเมื่อครั้งอยู่กับหลวงพ่อบุญเขียน จึงนับเป็นหนังสือที่บันทึกประสบการณ์ของท่าน ที่มีค่ายิ่งในสายตาของผู้จัดทำ

สารบัญ

การจัดทำหนังสือเล่มนี้นับเป็นครั้งแรกที่กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม ได้เรียบเรียงคำสอนของท่านเพื่อให้เข้าใจง่ายโดยยังคงความเดิมไว้อย่างครบถ้วน อีกทั้งหลวงพ่อดำเขียนได้เมตตาตรวจอ่านต้นฉบับเพื่อความถูกต้องของเนื้อหา ก่อนพิมพ์เผยแพร่

ความสำเร็จของหนังสือเล่มนี้ได้รับความช่วยเหลือจากญาติธรรมอันได้แก่อาสาสมัครถอดเทปและพิมพ์ต้นฉบับคือ คุณพิสมัย เจนวิชัยบุญกุล คุณอุไร เกิดเปี่ยม และคุณสายใจ พินิจจิตรธรรม พระอาจารย์โกศล ปริบุญโน แห่งสำนักสงฆ์ปลายนา ได้เมตตาต่อกลุ่มฯ โดยรวบรวมประวัติและการงานของหลวงพ่อดำเขียน พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ได้กรุณาตรวจทานแก้ไขต้นฉบับอย่างเคย พระวรเทพ ฌนุทพุโล และพระสุรทัต วรปัญโญ ได้ช่วยจัดหาภาพและจัดทำแผนที่การเดินทางไปวัดป่าสุคะโต และอีกหลายๆ ท่านที่มิได้เอ่ยนาม ซึ่งได้ให้กำลังใจแก่คณะทำงานอย่างสม่ำเสมอ ในนามของกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม ขอกราบขอบพระคุณทุกๆ ท่านไว้ ณ ที่นี้.

กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม

ตุลาคม ๒๕๔๐

คำนำสำนักพิมพ์	๕
คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ ๑	๗
เส้นทางธรรม	๑๒
ทางเอกของมนุษย์	๔๐
คู่มือการฝึกตน	๖๒
ถาม-ตอบข้อสงสัยและเล่าประสบการณ์ ในการฝึกเจริญสติ	๑๐๘
ประวัติและการงานของหลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ	๑๓๕



เส้นทาง
SSSM





ตั้งใจฟังให้ดีเพื่อที่เราจะได้รับประโยชน์จากการฟัง การฟัง
ธรรมนี้ถือเป็นการตกแต่งเสริมสร้าง เป็นการศึกษาแผนที่ที่เราจะ
ไต่เต้าไปตามเส้นทางที่ได้ยินได้ฟังมา ถ้าเราฟังแล้วไม่ใส่ใจ ไม่พินิจ
พิจารณาและไม่ทำตาม ก็จะไม่เกิดประโยชน์คู่กับชีวิตและเวลาที่
เสียไป เหมือนกับว่าเราเคยเรียนรู้เรื่องหยูกยา แต่เราไม่นำความรู้นั้น
มาใช้ไม่กินยาแก้โรค อย่างนั้นมันไม่เกิดประโยชน์

ดังนั้นเมื่อเราศึกษาหาความรู้ความเข้าใจมาแล้วต้องรู้จักนำมาใช้
ต้องกระทำลงไปจริงๆ เพื่อให้ได้รับมรรคผลจากการกระทำจริงๆ
ตัวการปฏิบัติฝึกหัดจิตใจตนเองนี้ ให้เราถือเป็นหน้าที่สำคัญ เพราะ
เป็นกิจจำเป็นของชีวิต เรื่องของศาสนา เรื่องของชีวิตที่หลุดรอด

ปลอดภัย ที่ดำเนินไปด้วยความเป็นปกติสุขนี้ ถือเป็นชีวิตที่เราจำเป็นต้องเรียนรู้ และกระทำให้มีให้เป็นในกิจวัตรประจำวัน ชีวิตเราจึงจะอยู่อย่างมีคุณค่า มีราคา มีประโยชน์ สร้างสรรค์สิ่งดีงามทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง

แต่เดี๋ยวนี้พุทธบริษัทของเรากำลังหลงทิศหลงทาง หลงบูชากราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์เครื่องรางของขลัง ให้ปกป้องคุ้มภัยต่างๆ นานา ผูกจิตก็เกินไปเพื่อมีฤทธิ์มีเดชมีอำนาจพิภพทอดจิตดำเนินบนได้ตามใจนึก มีการลงทุนมากมายกายกอง การกระทำต่างๆ เหล่านี้บางทีผลลัพธ์ที่ได้อาจจะมีน้อย อาจจะเป็นการส่งเสริมให้พุทธบริษัทของเราหลงมัวเมาพึ่งพาอาศัยสิ่งที่ไม่ใช่ที่พึ่งที่แท้ ไม่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อการพึ่งพาตนเองก็เป็นได้

ดังนั้นเพื่อให้เราได้รับประโยชน์จากพระศาสนา จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องหัดเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงแสวงหาทางดับทุกข์ ค้นคว้าทดลองปฏิบัติต่างๆ นานาอยู่หลายปี จนค้นพบหนทางที่จะรู้เท่าทันตนเอง รู้เท่าทันความทุกข์ เห็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ เห็นหนทางออกจากความทุกข์ เป็นอิสระจากความคิดที่รู้มานะต่างๆ ครองชีวิตด้วยความปกติสุขอย่างแท้จริง รอยที่พระองค์ทรงเดินและบอกกล่าวให้เหล่าพระสาวกเดินตาม ก็คือการปฏิบัติฝึกหัดจิตใจ ฝึกหัดเจริญสติปัฏฐาน เป็นผู้ครองชีวิตอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในทุกหน้าที่การงาน

พระองค์ทรงย้ำแล้วย้ำอีก ให้เหล่าพระสาวกตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท เป็นผู้รู้เท่าทันอารมณ์จิตของตนเองอยู่เสมอ ทรงสรรเสริญการเจริญสติปัฏฐานว่า เป็นหนทางที่นำชีวิตให้หลุดรอดปลอดภัย จากอำนาจการหลงใหลไปตามความโลภ โกรธ หลง ของตนเองได้อย่างถึงที่สุด เป็นที่พึ่งของตนเองได้อย่างถึงที่สุดจริงๆ พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญทางอื่นหรือสิ่งอื่น ว่าเป็นที่พึ่งเป็นสรณะของมนุษย์ได้อย่างแท้จริง และทรงกล่าวเตือนเหล่าพระสาวกไม่ให้เสียเวลาไปกับการฝึกหัดในเรื่องฤทธิ์เดชและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ นานา ดังเช่นที่เป็นกันอยู่มากมาย

ดังนั้นขอให้เราศึกษาพุทธประวัติและจับเอาที่จุดนั้น วันเพ็ญเดือนหก วันที่พระองค์ทรงบำเพ็ญเพียรทางจิต ทำสมาธิเพื่อการตรัสรู้ ให้เรามาจับมาฝึกหัดปฏิบัติตามกันที่จุดนี้กันเลย อย่าไปหลงทำหนทางอื่น หนทางอย่างอื่นนั้นพระพุทธเจ้าของเราได้ทรงบำเพ็ญมามากแล้ว ทรงเห็นแล้วว่าเป็นหนทางที่ไม่เป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อความยุติแห่งไพเราะ โทสะ โมหะ ที่ก่อความสับสนวุ่นวายให้กับชีวิตเราต่างๆ นานา ถ้าทำอย่างอื่น พุทธภาวะในจิตใจของเราอาจจะไม่เติบโตใหญ่ จะเป็นการหลงทิศหลงทางไปก็ได้ พุทธภาวะจะเติบโตใหญ่ เป็นหลักเป็นที่พึ่งแก่ตนเอง ก็เพราะการมาบำเพ็ญเพียรทางจิต ครองชีวิตด้วยสติ หัดตั้งสติ ปลุกสติให้ตื่นตัว มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมา

สติเป็นสมบัติที่มีอยู่แล้วในเราทุกคน แต่วามันยังมีน้อยเกินไป มันยังไม่มากไม่เติบโตใหญ่ เพราะชีวิตของเราแต่ละเวลาที่เราปล่อยจิตใจไปตามอำนาจของความคิดความอยากต่างๆ ไปตามโลก ตามวัตถุ ที่รักที่ชอบ เป็นทาสของอายตนะเสียเป็นส่วนใหญ่ เราลองมาสำรวจ ตรวจตราตนเองดูดีๆ ชีวิตเราแต่ละวัน แต่ละเวลาที่เราปล่อยชีวิตจิตใจไหลไปตามโลกตามความคิดอยากต่างๆ นั้นเท่าใด และเราอยู่กับตัวสติ ตัวพุทธะ อยู่กับความรู้สึกตัวนี้มากน้อยเท่าใด

ลองพิจารณาตนเองดู กลับมาพิจารณาดู บางทีจะเห็นว่า โอ! ชีวิตเราเนี่ย ลุ่มหลงสับสนวุ่นวายเสียเหลือเกิน ดังนั้นวันเวลาที่เหลืออยู่ ชีวิตที่เราได้อยู่ต่อไปนั้นขอให้เรากลับมาทำความคุ้นเคย หัดครองชีวิตด้วยสติ ด้วยความรู้สึกตัว อย่าเหินห่างจากสติ มิฉะนั้น เราจะเสียเวลา แทนที่จะครองสติที่เด่นชัด มันก็จะขาดกระเทือน กระแท่น กลายเป็นเรื่องของโลก เรื่องของความชุ่มชื้นหลงไหลในทางโลก ทางความอยากเสพสุขไป ชีวิตมันจะหนัก ลัทธิชาตญาณของ ลัทธิตามความทะยานอยากของเราเนี่ยมันรุนแรง มันไหลไปตามอำนาจ ใฝ่ต่ำ หากเราไม่ใส่ใจดีๆ แล้ว ความทะยานอยากของเราจะรุนแรง จะนำชีวิตเราไปสู่ความหลงตัวลุ่มตน ไหลไปทางต่ำ ไปทางที่มันจะเดือดเนื้อร้อนใจ ต่ำไปเรื่อยๆ ต่ำไปเรื่อยๆ จนไม่เห็นแก่นแท้ของชีวิต ไม่พบกับความเป็นปกติสุขของชีวิต วันๆ ของเราจะมีแต่ความสับสน วุ่นวายเดือดเนื้อร้อนใจไม่รู้จบ ไม่รู้จักว่าชีวิตจริงแท้ของคนเป็น

อย่างไร หลงลุ่มตัวพุทธะ หลงลุ่มตัวสติสัมปชัญญะไปอย่างน่าเสียดายโอกาส

วิธีที่เราจะเจริญชีวิตเพื่อก้าวเข้าสู่อริยมรรคนั้นก็คือ วิธีที่เรา กำลังทำกันอยู่นี้แหละ ผีกัดเป็นอยู่ด้วยสติ ใช้ชีวิตทำงานด้วยความรู้สึกตัวอยู่เสมอๆ สติมี ๒ อย่าง อย่างหนึ่งมันจำเป็นภาษา นกแก้วนกขุนทอง ท่องจำจากตำรับตำรา พูดให้ฟังได้อธิบายได้เป็น ประเด็นๆ ต่างๆ นานา อันนั้นเป็นสติที่ใช้เพื่อสื่อให้เกิดความเข้าใจ เราท่องจำได้แปลได้เข้าใจ แต่ยังไม่ใช้การไม่ได้ แต่ถ้าภาวะที่เรียกว่าสติ ที่เป็นสติปัญญานี้ เป็นภาวะที่เราใช้การได้ ครองสติได้คราวใดมันก็มี ประโยชน์ทุกที เกิดความรู้เนื้อรู้ตัวขึ้นมาทุกที เป็นประโยชน์เหมือนกับเราปลูกข้าวลงไปในนา ปลูกจริงๆ ก็ได้ต้นข้าวได้เมล็ดข้าวขึ้นมาจริงๆ ปลูกพริกปลูกมะเขือก็ได้พริกได้มะเขือขึ้นมาจริงๆ

การปลูกสติหมั่นทำความเพียรนี้เราต้องกระทำจริงๆ ต้องปลูก ต้องปลูกสติขึ้นมาจริงๆ ปลูกให้ชีวิตของเรามีความรู้เนื้อรู้ตัว มีความรู้สึกตัวกันอยู่เป็นประจำ หัดทำงานด้วยสติกันเป็นประจำ ไม่ปล่อยจิตปล่อยใจเป็นไปตามอารมณ์ตามความครุ่นคิดจนลุ่มเนื้อ ลุ่มตัวอย่างที่ผ่านมา ทำอย่างนั้นจะทำให้เราเดือดร้อน คนเราชอบ หลงตัวลุ่มตน เพราะชอบทำตามความคิดตามอารมณ์ของตนเอง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมาแนะนำ มาชักชวนกันให้หัดกำหนดสติทำความ รู้สึกตัวกันให้มากขึ้น เคลื่อนไหวทำงานอย่างไร ก็อย่าปล่อยใจให้

ครุ่นคิดออกไป ให้หัดกำหนดสติทำความรู้สึกตัว กำหนดความรู้สึกตัวลงไป จำไว้ว่า **สติสัมปชัญญะของเราจะตั้งมั่น เป็นผู้ตื่นตัว มีจิตใจละเอียดสุขุมมั่นคงขึ้นมาได้ ก็เพราะการหมั่นประกอบ** ประกอบอย่างไร เราก็ต้องมีกรรมมีการกระทำเหมือนกับหน้าที่การงานอย่างอื่น เหมือนกับการปลูกต้นยางของคุณวิสิทธิ์นี้ เราต้องจับจอบจับเสียม ขุดดินเอาพืชพันธุ์คือเมล็ดต้นยางแท้ๆ ปลูกลงไปทีหลุมดินอันนั้น ปลูกแล้วต้องรดน้ำพรุนดินใส่ปุ๋ย อันนี้เรียกว่า กรรม เมื่อเราปลูกสติก็เช่นกัน ต้องมีกรรม จะนั่งอธิบายคิดๆ นึกๆ เอา พูดได้ แค่ว่ล่ล่ล่ล่ล่ล่ล่ล่ล่ล่ อย่างนั้นมันไม่ใช่แล้ว เราต้องกระทำลงไปจริงๆ จึงจะเป็นกรรมฐาน

กรรมก็คือการกระทำนั้นแหละ เมื่อใดที่เรากำหนดสติลงไป เวลาที่กายเคลื่อนไหวทำการงาน เดินจงกรมไปมา ให้เราหมั่นปลูกสติ กำหนดความรู้สึกตัว ทำความรู้สึกตัวตื่นอยู่เป็นประจำ ทำไป ทำไป อย่างนั้น นี่เรียกว่าเราทำกรรมฐานแล้ว เมื่อเราทำความรู้สึกตัว โดยเอาการเคลื่อนไหวของกายเป็นฐาน เป็นนิมิตในการกำหนดรู้แล้ว ความรู้สึกตัวของเราก็จะต่อเนื่องขึ้น ต่อเนื่องขึ้น จิตใจเราก็จะเริ่มตื่นตัว รับรู้ปรากฏการณ์ได้ต่อเนื่องขึ้นเช่นกัน แต่เดิมเราชอบใช้ความครุ่นคิดไปทางอื่นขณะทำการงาน ใช้ความคิดไปทางที่เราอยากให้มีให้เป็น ในเรื่องหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทำให้เราขาดสมาธิ หลงตัวลืมนั่นไป จนเป็นนิสัย มาบัดนี้เราเริ่มทำกรรม เริ่มไต่เต้าไปตามมรรคแล้ว

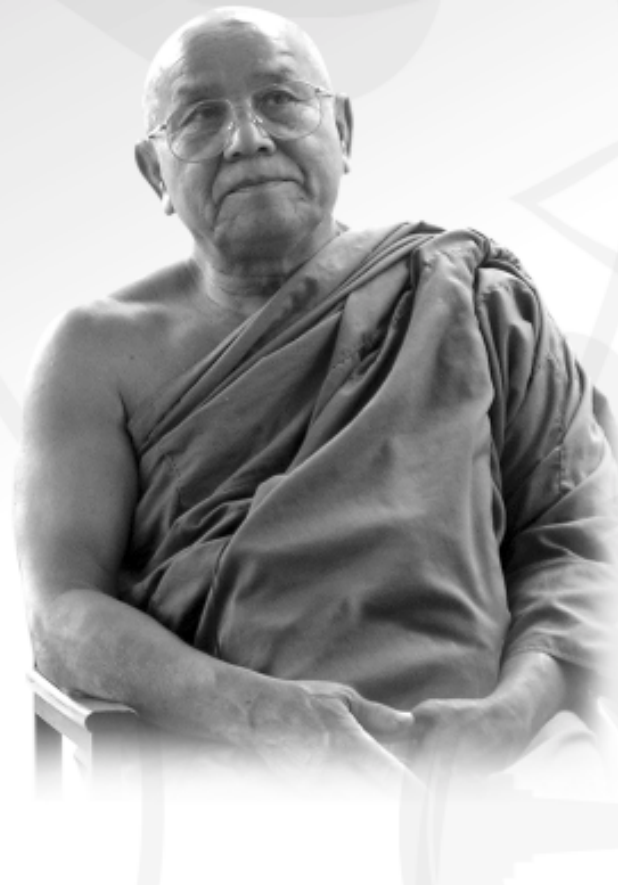
หัดกลับมากำหนดสติทำความรู้สึกตัว มีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ตั้งสติ ครองความรู้สึกตัวต่อเนื่องขึ้น ตื่นขึ้น ต่อเนื่องขึ้น ตื่นขึ้น นี่ละคือ องค์มรรค คือกรรมฐาน **เรากำหนดสติที่ไรก็เรียกว่าเราเจริญ องค์มรรค ดำเนินชีวิตอยู่ในองค์มรรค เป็นผู้เริ่มต้นใช้ชีวิตอยู่ในความไม่ประมาทแล้ว** ต่อเมื่อใดที่เราหลงสติ ก็ชื่อว่าเราหลงทาง เสียแล้ว เกลไ้เกลไ้ไปทางอื่นเสียแล้ว

ดังนั้นขอให้เรามีความตั้งใจตลอดช่วงเวลาที่มาฝึกหัดกันอยู่นี้ หัดทำความรู้สึกตัวบ่อยๆ เผลอไปแล้วก็ตั้งต้นกันใหม่ เอาใหม่ หัด ครองความรู้สึกตัว ปลูกสติให้ตื่นตัวขึ้นมาให้ได้ ทีแรกๆ เรามาฝึกหัด กันนี้ ก็จำเป็นต้องใช้ความพยายามมากหน่อย เราต้องรู้จักหาเวลา หาสถานที่ หาสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ฝึกหัดใหม่ๆ บางทีเราต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม มีเพื่อนมีผู้แนะนำ มีสถานที่ที่อำนวยความสะดวกในการเป็นอยู่ เพื่อโน้มน้าวจิตปฏิบัติประกอบกิจอันนี้ อย่างกับเราจะฝึกช้าง ช้างนี้มันยังไม่หายพยศ ก็ต้องพาไปฝึกในป่าโน้น ซ้อมกัน อยู่ในป่า พอฝึกจนเชื่องแล้วก็ขี่คอมันเข้ามาในบ้านในเมือง เอาเข้ามาใช้งานได้เลย

ที่หลวงพ่อดำและคณะศรัทธาญาติโยมวัดท่าเคียนตก อำเภอกาญจนดิษฐ์ ได้ใช้สถานที่แห่งนี้ เป็นการฝึกหัดอบรมกันเป็นเวลา ๑๐ วันนี้ ก็เพื่อให้เรามาใช้สถานที่ที่เหมาะสม มีหมู่เพื่อนผู้แนะนำ ก็เหมือนกับความขี้ขลาดที่พาช้างไปฝึกในป่าโน้นเอง พวกเรามากันที่นี้

ก็ขอให้พากันตั้งใจฝึกฝนตนเอง แม้ที่เราฝึกหัดกันที่นี่ พอออกจากที่นี่ไปแล้วก็ให้รู้จักทิศทางบ้าง เข้าไปอยู่กับบ้านกับลูกหลาน ก็จะเป็นประโยชน์ ใช้ชีวิตครองสติครองความรู้สึกตัวอยู่กับกิจการงานได้ เมื่อเราจับได้แล้วว่า **โอ! ชีวิตที่ตื่นตัว มันปลอดภัยโปร่งแคล่วคล่องว่องไว มีชีวิตชีวา ครองสติครองความรู้สึกตัวรับรู้และได้ตอบทำการงานได้อย่างอิสระ เป็นตัวของตัวเอง สุขุมนุ่มนวลจริงๆ ชีวิตเราก็จะปลอดภัยมากขึ้น** ต่อไปเราจะมีบังเกอร์หลบภัย คนที่ตั้งสติเป็นนี้ เหมือนกับชีวิตเขาอยู่ในบังเกอร์ป้องกันอารมณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าเป็นคนที่ยังหลงใหลในอารมณ์ เปรียบเหมือนกับคนที่ยืนอยู่อย่างโดดเดี่ยว ลูกศรแห่งกิเลสตัณหาจะมาทิศทางใดก็อาจจะถูก เกิดการเสวยเวทนาเป็นภพเป็นชาติวุ่นวายหลงใหลกันไปตลอดเวลา เพราะฉะนั้น**บังเกอร์ของการรบกับศัตรูของชีวิต ก็คือ สติสัมปชัญญะที่ตื่นตัวตั้งมั่นขึ้นมา เป็นบังเกอร์ที่ปลอดภัยชีวิต ปลอดภัยจิตวิญญาณ** จากการเป็นทาสของอารมณ์ หะยานอยาก ความเอาแต่ใจตัวเองต่างๆ นานา

ถ้าเราตั้งสติครองความรู้สึกตัวได้คราวใด ใจเราก็หลุดรอดมันเป็นการหลุดรอดของจิตวิญญาณ ต่อเมื่อใดที่เราขาดสติ ขาดความรู้สึกตัว ชีวิตจิตใจของเราก็ซ่องแวงเสวยอารมณ์ เป็นไปตามอารมณ์ ตามความคิด ความอยาก ความเชื่อของเราเอง ดีใจเสียใจ มั่นใจไปตามทิวาของตนเองเป็นขณะๆ ไป ชีวิตเปี่ยมสุขอยู่ด้วยนิโคติน



คือกามคุณ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ ที่มันเกิดขึ้นรูปแบบต่างๆ นั้นเพราะคนเราเคยชินกับอย่างนั้นอยู่แล้ว แม้แต่พระพุทธเจ้าของเรา ก่อนการตรัสรู้ก็ทรงเป็นอยู่อย่างนั้น ลุ่มหลงติดอกติดใจใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ต่างๆ ตามโลกกระทำ การได้ การเสีย การยินดีเสียอกเสียใจ การนิทสราธรรมนั้นห้ามไม่ได้

ดังนั้นเราจึงต้องมีบั้งเกอร์ของชีวิต ใช้ชีวิตอยู่กับโลกแต่ให้มันเหินโลก สัมผัสได้ตอบเวทนาอารมณ์ต่างๆ อย่างรู้เท่าทัน ไม่ข้องแวะ ติดใจหลงใหล รู้จักมีศิลปะในการครองชีวิต หัดตั้งสติ ปลูกความรู้สึกตัว ปลูกจิตใจให้ตื่นตัวขึ้นมารับรู้และได้ตอบกับภาวะการณ์ต่างๆ อย่างไม่ติดใจข้องแวะ ครองสติครองชีวิตด้วยใจที่บริสุทธิ์ขึ้น ตื่นตัวขึ้นเป็นลำดับๆ ไป

การฝึกหัดอย่างนี้ไม่ใช่เพื่อให้หลบหนีเข้าป่า แต่เป็นชีวิตเป็นกิจของชาวบ้านโดยตรง สามเณรยามาฝึกหัดอย่างนี้ ลูกเต้ามาฝึกหัดอย่างนี้ พ่อแม่มาฝึกหัดตนเองอย่างนี้ มันทำให้เกิดประโยชน์สุขเป็นที่พึ่งซึ่งกันและกัน เมื่อใดที่สามเณรธรรม มีบั้งเกอร์ ภรรยาที่พึ่งพาอาศัยได้ ต่อเมื่อภรรยาเป็นผู้ถึงธรรม สามเณรและลูกเต้าก็พึ่งพาอาศัยได้ นี่เรียกว่ามีดีด้วยกันทุกคน พึ่งพาอาศัยกันได้ ชีวิตก็มั่นคงกว่าเก่า อยู่เย็นเป็นปกติสุข ไม่ลุ่มๆ ดอนๆ เหมือนก่อน

ลองสังเกตดูตอนที่เรายังไม่มาฝึกหัดตนเองนั้น บางทีชีวิตมันคุ้มดีคุ้มร้าย เป็นไปตามอารมณ์ ครุ่นคิดอยู่ในอารมณ์จริงๆ บางครั้ง

บางขณะอารมณ์ดี บางขณะอารมณ์ร้าย กลับไปกลับมา นี่เพราะจิตเรายังลุ่มหลง ไม่มีอิสระ ปรุงแต่งความคิดปรุงแต่งอารมณ์ไปต่างๆ นานา ไม่รู้จักปลดแอกชีวิตจากเจ้าตัวสังขารที่มันคิดมันยึดติดอกติดใจอยู่ตลอดเวลา ชีวิตเราจึงสับสนวุ่นวายโดนใส่แอกทางความคิด สวมวิญญาณของสัตว์ให้แก่ชีวิตตนเองอยู่ตลอดเวลา เตี้ยวอยากได้นั้น อยากเป็นนี้ โกรธคนนั้น อิจฉาคนนี้ คิดไปคิดมา ครุ่นคิดอยู่ในอารมณ์ เตี้ยวดีเตี้ยวร้าย นี่เรียกว่ายังพึ่งไม่ได้ ยังเป็นหลักให้กับตัวเองไม่ได้

ดังนั้นวิธีที่พวกเรานำมาบอกกล่าวมาชักชวนให้ฝึกปฏิบัติกันอยู่นี้ จึงบอกว่าเป็นหนทางที่เหมาะสมที่สุดแล้ว สำหรับพวกเราชาวบ้าน การรู้จักตั้งสติครองความรู้สึกตัว ครองจิตครองใจให้เป็นปกติได้ในทุกภาวะทุกเหตุการณ์นี้ เป็นหนทางเป็นที่พึ่งให้กับตนเองได้อย่างวิเศษจริงๆ เป็นชาวบ้านญาติโยมมาฝึกหัดก็ดี เป็นเพื่อนภิกษุสามเณรมาฝึกหัดก็ดี เมื่อรู้จักตั้งสติปลูกสติครองความรู้สึกตัวเป็นปัจจุบันได้จริงๆ แล้ว ก็เป็นประโยชน์ ใช้ชีวิตทำกิจการงานไปตามฐานะตามหน้าที่อย่างเป็นปกติสุข

ดังนั้นตลอดช่วงเวลาที่เรามาอยู่ร่วมกันที่นี้ ขอให้เราตั้งใจฝึกหัดอาศัยอิริยาบถเดินจงกรมไปมา อาศัยการนั่งสร้างจังหวะยกมือไปเอามือมา ตามท่าที่ได้แนะนำกัน จะลุกจะเดินจะนั่ง เคลื่อนไหวกายไปในอิริยาบถต่างๆ อย่างไรก็ตาม ให้เราเห็นให้เราทำด้วยความรู้สึกตัว

กำหนดสติ สร้างสติ อยู่กับสติให้มาก จิตเราจะคิดนึกไปในทางอื่น ไปในอารมณ์อย่างอื่น จะละทิ้งการดูการเห็นอริยาบถที่เป็นอยู่ ก็ให้เรา รู้ตัว รู้จักวางความคิดวางอารมณ์นั้นๆ ถอนตัวกลับมาดูมาเห็นความเป็นไปของกาย ให้เราฝึกจุดนี้ให้ชำนาญ ตั้งสติให้เป็น เอาทาง อันนี้เป็นการสร้างการทำ อาศัยรูปนี้เป็นผู้ทำ เห็นรูปทำนามทำ (ไม่ใช่ “ธรรม” นะ เป็นทอหฬารสระอา)

การกระทำอย่างนี้เรียกว่า “กรรม” นี้ฝึกให้เห็นชีวิตเบื้องต้น จุดเริ่มแรกของชีวิตที่เราจะเห็นมันจริงๆ เห็นรูปเห็นนาม ให้มันเห็นอยู่อย่างนี้ รู้จักว่า ส่วนไหนมันเป็นรูป ส่วนไหนมันเป็นนาม รูปก็คือตัวเรานี้แหละ ที่มันเคลื่อนไหวไปมาอยู่ในอริยาบถต่างๆ เดินอยู่นั่งอยู่ นามก็คือตัวความรู้สึกนึกคิดที่มันสั่งให้กายเราเคลื่อนไหวไปมา ที่มันสั่งให้รัก ให้โกรธ ให้ดีใจ เสียใจ มันสั่งให้ไปโน่นไปนี่ นั่นเป็นนามภาวะทั้งนั้น เป็นภาวะการเคลื่อนไหวของจิตทั้งนั้น เรียกว่านามทำ

ที่จริงกว่าเราจะเห็นรูปเห็นนาม แยกแยะนามเป็น มันวกไปวนมาพอสมควร เพราะจิตของเรามันเคยชินกับความคิด เคยเป็นไปตามอารมณ์มาก่อน มันเป็นเรื่องใดมันก็เป็นไปเลย นึกโกรธก็โกรธไปเลย หลงใหลสิ่งใดก็หลงใหลไปเลยสุดจิตสุดใจ พอเราจะมากำหนดให้มันอยู่ในขอบเขต ตั้งสติมีความรู้สึกตัวขึ้นมา เจ้าอารมณ์ที่เคยเป็นใหญ่มันก็เลยแสดงปฏิกิริยา บางคนเดินจงกรมไปลักพัก กิ่งหวานนอน บางคนนั่งสร้างจิ้งหะทำไปๆ ก็คิดฟุ้งออกไปทางอื่น

แล้วตื่นรนออกไป อึดอัดขัดเคืองปวดหัวแน่นหน้าอก มีเรื่องจุกจิกขึ้นมาเป็นอุปสรรคตลอดเวลา ก็ให้ถือว่าเป็นธรรมดา

เราอย่าไปรำคาญอึดอัดขัดเคืองในปรากฏการณ์ต่างๆ เหล่านั้น ตั้งสติครองความรู้สึกตัวให้ดีๆ ภาวะอาการใดจะเกิดขึ้นในระหว่างทำความเพียร ก็ให้เรา รู้จักมัน เห็นมัน มีความรู้สึกตัวที่เด่นชัดอยู่ระลึกถึงหน้าที่หลักของเรา คือการปลุกความรู้สึกตัว เห็นกายที่กำลังเคลื่อนไหวในอริยาบถนั้นๆ เป็นหลัก ส่วนความคิดหรืออารมณ์ใดๆ ที่เกิดแทรกซ้อนขึ้นมา ก็ให้ถือว่าเป็นธรรมดา ถือเป็นอารมณ์ที่มันแปรปรวนไปตามอารมณ์ตามความคิดความเคยชินของจิตที่ยังไม่เคยฝึกหัด มันจะเกิดก็เกิดไป แต่หน้าที่หลักของเราคือการตั้งสติทำความรู้สึกตัว ปลุกสติให้เห็นกายเห็นภาวะอาการเป็นไปของกายที่กำลังเคลื่อนไหวไปมาให้เด่นชัดอยู่เสมอๆ ให้รู้จักวางความคิดวางอารมณ์ที่แปรปรวนไปให้เป็น อุปสรรคตรงจุดนี้บางคนอาจเป็นมาก บางคนอาจเป็นน้อย มีลักษณะอาการที่แตกต่างกันไปตามอุปนิสัยที่เป็นมา บางครั้งความคิดหรืออารมณ์ที่มันแทรกซ้อนขึ้นมานี้ก็รุนแรง อาจทำให้จิตใจของเราคิดนึกคล้อยตามไป จนหลงตัวลืมนั่น จิตใจเลื่อนลอยไปทางอื่น เคลิบเคลิ้มจริงจังไปกับอารมณ์นั้นๆ ก็ไม่เป็นไร ต่อเมื่อเราได้สติรู้ตัวขึ้นมาใหม่ ก็ให้เรา ระมัดระวัง กลับมากำหนดสติ ทำความรู้สึกตัวต่อไป

ภาวะอาการที่จิตใจเลื่อนลอยขาดสติ จิตใจอึดอัดขัดเคืองนี้จะเป็นมากๆ ก็ในตอนที่เราเริ่มต้นฝึกเจริญสติใหม่ๆ นี่แหละ จะเป็นกันทุกคน เพราะแต่เดิมมา เราเคยชินมากับการคิดนึกอะไรไปตามความคิด ตามอารมณ์ตามใจตนเองจนเคย เมื่อพยายามที่จะตั้งสติปลุกความรู้สึกตัวขึ้นมา จึงเป็นการทวนกระแส ทวนพฤติกรรมเก่าๆ ที่เราเคยเป็นมา อุปสรรคต่างๆ จึงมีมากเป็นธรรมดา ดังนั้นในขั้นต้นนี้ เราจึงต้องอาศัยใจรัก และมีความเพียรพยายามอย่างมากที่จะหัดตั้งสติครองความรู้สึกตัวขึ้นมาให้ได้ ตั้งใจทำความเพียร เติบจนกรรม นั่งสร้างจังหวะ เคลื่อนไหวกายไปมา หัดทำด้วยความรู้สึกตัวให้มาก ใจเราจะเผลอคิดไปทางอื่นลักร้อยครั้งพันครั้งก็ไม่เป็นไร ให้ถือว่าเรายังอ่อนหัดอยู่ยังเป็นผู้ใหม่อยู่ ให้มีกำลังใจ มีความเพียรพยายามเอาไว้มาก ตั้งสติทำความรู้สึกตัวเอาไว้เรื่อยๆ เผลอไปแล้วก็กำหนดใหม่ เผลอแล้วเอาใหม่

จากภาวะที่เราหลงตัวลืมนอนไปบ่อยๆ และสามารถกลับมาตั้งสติมีความรู้สึกตัวกลับมาได้ ประสบการณ์ต่างๆ เหล่านี้ จะทำให้เราเริ่มรู้จักแยกแยะ เริ่มรู้จักอุปนิสัยใจคอของเราเองว่าแท้จริงเราเป็นคนอย่างไร เริ่มรู้จักที่จะปรับจิตปรับใจตนเองให้มีความรู้สึกตัวมีสติ รู้จักวางความคิดวางอารมณ์ที่แปรปรวนไป ประสบการณ์จะสอนให้เราตั้งสติได้ไวขึ้น ชัดขึ้น มีความรู้สึกตัวเด่นชัดขึ้น เต้นชัดขึ้นตลอดเวลาที่เรามีความเพียรพยายาม เราจะเริ่มแยกแยะภาวะจิตของ

ตนเองออกจริงๆ อันไหนเป็นไปตามความคิดตามอารมณ์ อันไหนเป็นไปด้วยสติ ด้วยความรู้สึกตัว

เราจะรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองมากขึ้น มีสติตื่นตัวมากขึ้น ภาวะที่เคยอึดอัดขัดเคือง ภาวะที่เคยลึกลับสน ภาวะที่เคยคิดฟุ้งซ่าน ภาวะที่เคยเบื่อหน่ายมีนชา จะค่อยๆ คลี่คลายไปทุกขณะที่สติสัมปชัญญะเราเริ่มตื่นตัวมากขึ้นๆ จนในที่สุด เมื่อเราปลุกสติตื่นตัวตั้งมั่นขึ้นมาจริงๆ แล้ว เห็นรูปเห็นนามที่เป็นอยู่อย่างเด่นชัด นั่นแหละเราถึงจะเข้าใจเรื่องราวของชีวิต เข้าใจความทุกข์ เข้าใจรูปทุกข์ นามทุกข์จริงๆ รู้จักว่ารูปหรือกายของเรานี้ก็เป็นกองทุกข์อันหนึ่ง เป็นองค์ประกอบที่มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เห็นภาวะเห็นกิริยาอาการที่เป็นไปของกายในภาวะต่างๆ อย่างเด่นชัดจริงๆ หายใจอยู่ก็เป็นทุกข์ เป็นความเป็นไปลักษณะหนึ่ง เป็นทุกข์ขัง เป็นภาวะธรรมดาที่เป็นไปเอง การกลืนน้ำลาย กะพริบตา อ้าปาก เคลื่อนไหวไปมา การกินการนอนอาบน้ำห่มผ้าอะไรต่างๆ มันก็เป็นทุกข์ เป็นภาวะธรรมดาที่เป็นไปเองของกายนี้

คนเราโดยส่วนมากไม่เคยเห็นภาวะความเป็นไปของกายตามความเป็นจริงอย่างนี้ และโดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เรายังเอาความทุกข์อีกอันหนึ่งเข้าไปก่อความยุ่งยากให้กับชีวิตตนเอง นั่นคือนามทุกข์ นามที่เรายังไม่เคยฝึกหัด นามที่คิดนึกไปตามความคิด ความชอบ ตามอารมณ์อยากของตนเอง นามที่ยังเต็มไปด้วยความ

ติดยึด ครุ่นคิดในอารมณ์ที่ตนปรารถนา ประสงค์ความคิด ประสงค์
 ทิฐิ เป็นตัวเป็นตนขึ้นมาอีกรูปแบบหนึ่ง อันนี้เป็นความทุกข์อีก
 ตัวหนึ่งที่เรายังไม่เคยรู้จัก ไม่เคยเรียนรู้ ทำความเข้าใจ เป็นความ
 ทุกข์ที่ซ่อนขึ้นมาในชีวิตเราก่อนหนึ่ง นามที่ยังไม่เคยฝึกหัดนี้ มัน
 ไม่เคยให้ความยุติธรรมแก่รูป แก่ชีวิตของตนเอง แต่พอเรามาดูเห็นมา
 ฝึกหัดขัดเกลากายตนเอง รู้จักปลุกสติตั้งสติตื่นตัวขึ้นมา **ตัวสตินี้แหละ**
มันจะเป็นตุลาการ เป็นผู้พิพากษาที่ยุติธรรมที่สุด ความทุกข์อันใด
ที่ไม่ได้เกิดจากทุกข์ เกิดจากภาวะธรรมชาติของกาย สติมันจะรู้จัก
แยกแยะ รู้จักยับยั้ง อันทุกข์ซึ่งคือความเป็นไปของกาย ของชีวิตนั้น
เป็นภาวะที่เป็นไป ใครห้ามไม่ได้ เป็นภาวะที่เราต้องมีสติเห็นมัน รับรู้
และแก้ไขดูแลกันไป ให้เป็นปกติสุขตามสภาวะตามเหตุตามปัจจัย
แต่ทุกข์ที่เกิดจากความคิด เกิดจากนาม เกิดจากความทะยานอยาก
ต่างๆ นั้น เป็นภาวะที่คิดซ่อนขึ้นมา เพราะกระบวนการความคิดความเชื่อ
ของเราเอง นั่นแหละสติมันจะเห็น มันจะรู้จักระงับยับยั้ง รู้จักวาง
รู้จักถอนตัวจากการครุ่นคิดในภาวะในเรื่องนั้นๆ สตินี้มันเป็นตุลาการ
จริงๆ

เมื่อสติตื่นตัวขึ้นมาแล้วมันให้ความเป็นธรรมกับรูปกับนาม กับ
 ชีวิตจิตใจของเราเองจริงๆ ชีวิตเราจะเริ่มต่างไปจากแต่ก่อนที่เคย
 เป็นมา จากแต่เดิมที่เคยเป็นทาสของอารมณ์ความทะยานอยาก
 ตกอยู่ในความครุ่นคิดตลอดเวลา จะคิดนึกพูดจากระทำการใดๆ ก็

เป็นไปตามอารมณ์ตามอุปนิสัยของตนเองในแต่ละขณะทุกครั้งไป
 มาบัดนี้ถึงเวลาที่สติตื่นตัวตั้งมั่นขึ้นมาได้แล้ว กายเราก็มีสภาพ
 มากขึ้น ไม่ต้องเป็นไปตามอำนาจของความอยากอีกต่อไป อย่าง
 เมื่อก่อนนี้เราเคยสูบบุหรี่ เคยติดหมาก เคยเที่ยวเตร่ดื่มสุรายาเมา
 เสพติดอบายมุขต่างๆ มาจนเคย เป็นทาสของความอยากมีอยากเป็น
 ทางเนื้อหนังตลอดเวลา พอได้สติขึ้นมา มันทิ้งเลย สติมันรู้จัก
 แยกแยะรู้จักพิจารณาขึ้นมาจริงๆ เห็นจริงๆ โอ นี่มันความทุกข์
 ชัดๆ เลย โอ ทำไมเราจึงหมกมุ่นมกมายกับมันขนาดนี้ สิ่งที่เคย
 หลงใหลมัวเมามันหลุดออกไปจากชีวิตจิตใจเราจริงๆ บุหรี่ หมากพลู
 สุรายาเมา ความอยากในสิ่งเหล่านั้นมันหมด มันเลิกละกันไปเลย

อย่างตัวหลวงพ่อก่อนนี้เป็นคนเชื่อในไสยศาสตร์ ฝึกหัด
 ตนเองจนเป็นหมอผีเครื่องรางของขลัง ดูกฤษ์ ดุยาม โอ มีเครื่องมือ
 เครื่องมือหอบหิ้วพะรุงพะรังมาก เดินทางไปที่ไหนก่อนจะหลับ
 จะนอน ตีมน้ำล้างหน้าตามห้วยหนอง ต้องมีคาถาอาคม จะต้องว่า
 อย่างนั้นอย่างนี้ ห้องหับเต็มไปด้วยเครื่องเล่นไหว้ต่างๆ มีดอกไม้
 รูปเทียน ชันน้ำหมากน้ำมนต์สีเขียวสีแดง จะเข้านอนต้องท่องคาถา
 เป็นชั่วโมงๆ จะเดินทางไปไหนมาไหนที่หนึ่งต้องดูทิศดูทางดูฤกษ์ยาม
 กันก่อนว่าจะไปทิศไหนเวลาใดจึงจะมีฤกษ์มีชัย เข้าป่าปิ่นเขา
 ลงห้วยก็ต้องรำคาถาแคล้วคลาดจากสิ่งสราสตร์ พบปะค้าขายกับ
 ผู้คนก็ต้องว่าคาถา โอมันหลายเรื่องจริงๆ พอมาพบกับหลวงพ่อก่อน

ได้อยู่ฝึกหัดเจริญสติกับท่านที่วัดป่าพุทธยานเมืองเลยช่วงปี ๒๕๐๔ หัดทำความเพียรอยู่ถึง ๑ เดือนเต็มๆ จึงรู้จักตั้งสติปลุกสติตื่นตัวขึ้นมา สิ่งต่างๆ เหล่านั้นที่เคยคิดเคยเชื่อเคยปฏิบัติเป็นพิธีรีตองต่างๆ มันหลุด มันหมดไปจากตัวเองจริงๆ สติมันเด่นชัด มันได้คิดขึ้นมาเลยว่ โอนี้เพราะความคิดความปักใจเชื่อของเราเองแท้ๆ มัวหลงอยู่ในทิวี่ต่างๆ ตั้งหลายปี เป็นบ้าหอบฟางจริงๆ ช่วงนั้น

ที่นี้พอมได้สติ รู้จักฝึกหัดทำความเพียร เดินจงกรมบ้าง นั่งสร้างจังหวะบ้าง ก็ฝึกหัดกันเหมือนกับที่พวกเรากระทำกันอยู่นี้แหละ หัดทำความรู้สึกตัวไป ทำไป ทำไป จากที่เคยเป็นไปตามความคิดตามอารมณ์ มันก็ค่อยๆ มีสติรู้ตัวมากขึ้น ตื่นขึ้น เเด่นชัดขึ้นมาเอง ภาวะอารมณ์ความรู้สึกของเรา หลังจากที่ตั้งสติตื่นตัวขึ้นมาแล้วนี้ รู้สึกว่าชีวิตเรานี้กลับพื้นตัวมีพลังกำลัง กระฉับกระเฉงแคล่วคล่องขึ้นมาจริงๆ รู้สึกว่าจิตใจมันโปร่งสบาย มีกิริยาอาการที่แจ่มชัดขึ้นกว่าเก่ามากทีเดียว มีความรู้สึกเหมือนกับเราได้ยกภูเขา ยกน้ำหนักที่เคยถ่วงจิตถ่วงใจเราให้อึดอัดขัดเคืองมาแรมปี ออกจากชีวิตของเราเกือบหมดเลย เข้าใจสภาวะที่คนเฒ่าคนแก่ท่านสอนไว้พูดไว้เสมอๆ ว่า สวรรค์อยู่นอก นรกก็อยู่ที่ใจเราเอง มันรู้สึกจับใจจริงๆ สติเด่น รู้สึกว่าจิตใจมันตื่นตัวของมันเองอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องไปประคับประคองอะไรมากมาย เหมือนตอนแรกทำความเพียรใหม่ๆ จะคิดนึก พุดจา ทำการงาน เคลื่อนไหวกาย เดินจงกรมไปมาอย่างไร มันทำด้วยความ



รู้เนื้อรู้ตัวดีจริงๆ เห็นภาวะ เห็นกิริยาอาการ เห็นความเป็นไปของสิ่ง
ที่คิดที่ ทำอย่างละเอียดลออ

นี่สำหรับความคิดความเชื่อที่เคยยึดถือ เรื่องอารมณ์ รักชอบ
โกรธหลงนั้น ที่จริงมันยังไม่หมดไปจากจิตใจเลยทีเดียว เพียงแต่
รู้สึกว่ามันเบาบางลงมาก มันไม่รุนแรงไม่เป็นใหญ่เหมือนกับตอนที่
เรายังตั้งสติไม่ได้ อารมณ์ความทะยานอยากนั้นมันก็ยังแฝงตัวอยู่
มันยังแสดงอาการขึ้นมาเป็นพักๆ ในจิตใจเหมือนกัน หลวงพ่อก็ยัง
ครุ่นคิดวิตกวิจารณ์ไปเรื่องโน้นเรื่องนี้เป็นพักๆ แม้จะตั้งสติเป็นแล้ว
มีความรู้สึกตื่นตัวดีแล้ว แต่ก็ยังรู้สึกว่าตนเองยังไม่เป็นอิสระเด็ดขาด
จากอารมณ์รักชอบโกรธหลง หลวงพ่อเขียนท่านก็เตือนให้ระมัดระวัง
สิ่งเหล่านี้ ให้ระมัดระวังความคิด ให้ระวังกิเลสของนักวิปัสสนา อัน
ได้แก่ การติดอกติดใจในภาวะอารมณ์ละเอียดๆ ปิดเกินไป ยินดี
เกินไป สงบเย็นเกินไป ติดในนิมิตที่ปรากฏ ติดในญาณความรอบรู้
เรื่องโน้นเรื่องนี้ อะไรต่างๆ เหล่านั้น เราต้องระมัดระวังเอาไว้ ไม่
ประมาท หลงตัวลุ่มหลงไปอีก

หลวงพ่อก็ยังต้องทำความเพียรต่อไปอีก แต่ช่วงนี้รู้สึกว่า
ไม่ยากลำบากเหมือนตอนแรกแล้ว มาตอนหลังนี้จะเรียกว่าเป็นการ
บำเพ็ญเพียรทางจิตก็ได้ วิธีการก็ยังอาศัยอริยาบถการเคลื่อนไหวไปมา
ของกายเป็นฐาน เป็นนิมิตในการกำหนด ในการทำความรู้สึกตัวอยู่
อย่างเดิม แต่ก็รู้สึกตัวว่าสบายขึ้น เติบงกรรมก็เดินไปสบายๆ ยกมือ

ไปเอามือมาตามจังหวะท่าทางต่างๆ นี่ก็ทำสบายๆ กระฉับกระเฉง มี
ความรู้สึกตัวเห็นภาวะ เห็นกิริยาอาการของกายที่เป็นอยู่ เคลื่อนไหว
อยู่ ชัดเจนดี ไม่ขี้เกียจหลักหนึ่ ไม่อึดอัดขัดเคือง ไม่เบื่อก่อน
ท้อแท้ ความรู้สึกไม่ล้าสนเหมือนตอนแรกๆ แต่ก็มีบางขณะที่จิตเรา
ครุ่นคิดไปทางอื่น ครุ่นคิดวิตกวิจารณ์เป็นอารมณ์เป็นความรู้สึกเรื่องนั้น
เรื่องนี้ เกิดมีอาการครุ่นคิดไปเองแทรกซ้อนขึ้นมาเป็นขณะๆ เป็นช่วงๆ
บางเรื่องบางอารมณ์ที่ครุ่นคิดก็รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องสำคัญ เป็นการ
อธิบายธรรมให้คนที่เรารัก ให้เพื่อนฝูงพี่น้องฟัง บางครั้งเป็นการ
ค้นคว้าหาคำตอบในธรรม ก็รู้สึกว่าแต่ละเรื่องที่เราครุ่นคิดขึ้นมามัน
สำคัญ บางคราวก็เลยเผลอเข้าไปในอารมณ์ในความคิดนั้นๆ ไปเลย

อารมณ์ความครุ่นคิดต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมาเป็นช่วงๆ นี้ เป็น
อารมณ์เดิม อารมณ์เก่า เป็นอาสวะ เป็นอาการปรากฏของทิจิมานะ
เป็นความคิดความเชื่อรูปแบบต่างๆ ของเราเอง มันปรุงแต่งขึ้นมาเป็น
คราวๆ ดังนั้นระหว่างที่บำเพ็ญทางจิต เห็นภาวะอาการของจิต เห็น
ความครุ่นคิดในอารมณ์ของตนเองนั้น เราจำเป็นต้องมีสติที่ตื่นตัว
เด่นชัด รู้จักตั้งสติให้เป็น มีจุดยืนขึ้นมาจริงๆ ไม่ว่าเราจะครุ่นคิด
ไปสู่เรื่องหนึ่งเรื่องใดก็ตาม แม้ว่าดูเหมือนจะสำคัญปานใด ให้เรา
มีสติเด่นชัดอยู่เสมอ เห็นอาการปรากฏต่างๆ เหล่านั้น มันจะเผลอ
คิดไปทางใด แม้จะเริ่มครุ่นคิดขึ้นมาก็ตาม ให้เราเห็นมัน รู้เท่าทันมัน
แต่อย่าเผลอไปผสมโรงคิดนึกเป็นอารมณ์ เป็นเรื่องราวสาวต่อไป
กับมัน จนลุ่มเนื้อลุ่มตัวไปอีก

เราต้องมีจุดยืนอยู่ที่สติ อยู่ที่ความรู้สึกตัวที่โดดเด่นอยู่เสมอ รู้จักละ รู้จักวางภาพอารมณ์นั้นๆ อย่างไม่ติดใจโดยดีจริงๆ กลับมามีสติมีความรู้สึกตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าอารมณ์ความคิดนั้นจะรุนแรง จะน่ายินดียินร้ายอย่างไรก็ตาม ตั้งสติครองความรู้สึกตัวเอาไว้เป็นหลัก มั่นครุ่นคิดก็ให้มันคิดไป ให้เราเห็นกิริยาอาการของมัน มีสติเด่นอยู่เท่านั้น อย่าผสมโรง อย่าเสริม หรือคัดค้านอารมณ์ความคิดนั้นๆ ทำอยู่อย่างนี้ ยืนอยู่จุดนี้ ไม่นานอาการครุ่นคิดนั้นๆ ก็จะยุติไปเอง จางหายไปเอง มันก็จะกลายเป็นเพียงภาพปรากฏ ให้เราเห็นให้เรารู้ ให้เรารู้จักอาการเกิด-ดับของมันขึ้นมาเป็นพักๆ เท่านั้นเอง ที่สุดสติของเราจะยังคงโดดเด่นอยู่อย่างเดิม

ที่จริงวิธีการตรงนี้ก็เหมือนกับวิธีการในตอนแรกที่เราหัดตั้งสติใหม่ๆ จะต่างกันก็ตรงที่ในช่วงแรกแห่งการเจริญสตินี้ เราเน้นหนักในจุดที่ให้เรารู้จักตั้งสติให้เป็น ให้รู้จักแหวกวงล้อมของอารมณ์ต่างๆ ออกมาก่อน เราจึงเน้นไปที่การกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวไปมาของกายในอิริยาบถของกายแต่เพียงอย่างเดียว เพื่อให้เรามีฐานมีนิมิตในการหัดตั้งสติ ทำความรู้สึกตัวขึ้นมา เพราะในช่วงแรกที่เราเริ่มฝึกหัดนั้น ภาวะอารมณ์ของเรายังรุนแรง เรายังเคยชินที่จะคิดนึกเป็นอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งตามอุปนิสัยของแต่ละคนที่เคยเป็นมา ดังนั้นเราจึงยังไม่สนใจกับการดูความคิดเห็นความคิด เหมือนกับตอนมาบำเพ็ญเพียรทางจิต เพราะผู้ที่ยังตั้งสติตั้งความรู้สึกไม่เป็นนั้น

เปรียบเสมือนกับคนที่ยังไม่มีจุดยืน ยังลื่นไถลเก่ง เมื่อเราไปดูความคิดดูอารมณ์ที่มันรุนแรง มันกลับพลัดเข้าไปในอารมณ์ยินดียินร้ายต่างๆ เรายังจะเป็นไปตามอารมณ์ที่เราดูมันได้ง่าย เรายังแยกไม่ออกระหว่างอารมณ์กับความรู้สึกตัว แม้เราจะรู้จะเห็นว่าเราเป็นคนที่มีอารมณ์ชนิดใดก็ตาม แต่เราจะไม่รู้จักละ รู้จักวางอารมณ์

ดังนั้นท่านจึงให้เราทำความเพียรด้านเดียวคือ การฝึกหัดให้รู้จักตั้งสติให้เป็น ทำความรู้สึกตื่นตัวทั่วพร้อมขึ้นมาให้ได้ก่อนเป็นอันดับแรก โดยอาศัยอาการเอาอิริยาบถเคลื่อนไหวส่วนกายนี้แหละ เป็นนิมิตหมาย เป็นแบบฝึกหัดให้เราหัดกำหนดสติ โดยยังไม่ต้องสนใจความคิดสนใจอารมณ์จิตของเราให้มากนัก ต่อเมื่อเราตั้งสติเป็นจิตใจตื่นตัว มีจุดยืนของชีวิตแล้ว นั้นแหละ เราจึงจะมีขีดความสามารถในการเผชิญหน้ากับความคิด เห็นจิตเห็นใจ เห็นกระแสความครุ่นคิดของตนเองอย่างตรงไปตรงมาได้ โดยที่จิตใจเราไม่ลื่นไถลเข้าไปกับความคิดนั้นๆ

ดังนั้นช่วงแห่งการบำเพ็ญเพียรทางจิต จะเป็นไปได้สำหรับผู้ที่ยังไม่รู้จักรู้จักตั้งสติ ปลูกความรู้สึกตื่นตัวเป็นแล้วเท่านั้น และช่วงนี้นับเป็นช่วงสำคัญที่จะทำให้เรารู้จักตนเองอย่างตรงไปตรงมา รู้จักละ รู้จักวางอารมณ์ความคิดความเชื่อความถือดีมีมานะต่างๆ ของตนเองได้อย่างเป็นอิสระเด็ดขาดจริงๆ เราเคยเป็นคนที่มัวอุปนิสัยสันดานเป็นมา

อย่างไร มีความคิดความเชื่อถือต่ออะไรอย่างไร มีอารมณ์รักชอบ โกรธหลงอย่างไร เราจะเห็นจิตในจิตของตนเอง อย่างตรงไปตรงมา ชัดเจนจริงๆ จากภาวะกิริยาอาการของจิตที่ครุ่นคิดขึ้นมา เป็นอารมณ์ เป็นเรื่องราวต่างๆ เป็นขณะๆ เป็นช่วงๆ เกิดญาณทัศนะ เกิดการ รู้จักตนเองจริงๆ

โอ เราคิดอย่างนี้เองหรือ เราโกรธขนาดนี้หรือ เราเชื่ออย่างนี้ หรือ มันจะเห็นความคิดเป็นเรื่องราวๆ ไปตามความครุ่นคิดที่ปรากฏ เป็นขณะๆ ไป และอาศัยจุดยืนของชีวิต จุดหลักที่เรารู้จักตั้งสติ ครอบความรู้สึกตื่นตัวอยู่ได้นี้ จิตใจไม่ไหลไม่คล้อยตามอารมณ์ ความครุ่นคิดนั้นๆ ไป เราจะเกิดปัญญาญาณ รู้จักพิจารณาแยกแยะ อารมณ์ทะยานอยากกับความเป็นจริง เราจะรู้จักละ รู้จักวางความคิด วางความหลง วางภาพ วางอารมณ์ปรุงแต่งนั้นๆ ถอนจิตถอนตนเอง จากความคิดความเชื่อที่เราเคยยึดถือปักอกปักใจ คลายความยึดมั่น ถือมั่น กลับมามีความรู้สึกตัวที่โดดเด่นอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ความคิดที่รู้ ความถือดีมีมานะในเรื่องในสิ่งใดๆ ก็ตาม มันจะถูก รื้อถอนไป รื้อถอนไป ทีละอย่างสองอย่าง จนในที่สุด ชีวิตจิตใจเรา ราบเรียบ ไม่หวนกลับมามีความทุกข์มีปัญหา เพราะอารมณ์ปรุงแต่ง อีกต่อไป รื้อหมดแล้ว เจ้าสังขารที่เคยเป็นใหญ่ เคยก่อความทุกข์ หนักอกหนักใจให้กับชีวิตของเรา กับครอบครัวของเรา หมดสิ้นกันที่ มันหมดพิษสงไปจริงๆ ชีวิตราบเรียบ เราจะรู้จักครองชีวิตด้วย

สติสัมปชัญญะที่โดดเด่น รู้จักสร้างสรรค์ทำกิจการงานตามฐานะ ตามหน้าที่ ด้วยความสุจริตมีดุลยพินิจ รู้จักพิจารณาแยกแยะใน สิ่งต่างๆ เป็นตัวของตัวเองอย่างถึงที่สุดจริงๆ

เอละ ที่พูดมาวันนี้ก็ได้ชี้แนะแนวทางการปฏิบัติฝึกหัดตนเอง ได้โฆษณาคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้ทำหน้าที่ของพุทธบริษัท ทำกิจการงานที่พระภิกษุองค์หนึ่งพึงกระทำ พุทธภาสิตที่ว่า อโรคยา ปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง ที่จริงก็หมายถึงอันนี้ หมายถึงชีวิต หมายถึงวิธีการอันนี้ สมัยก่อนพระสงฆ์ไปอยู่ในถิ่นใด บ้านเมืองใด ทางสี่แพร่งชุมชนต่างๆ ก็ต้องโฆษณาเรื่องนี้เป็นที่สุด แห่งทุกข์ เป็นลาภอันประเสริฐ เป็นชีวิตนิรันดร์ ก็คิดว่าได้ทำหน้าที่ อย่างสมบูรณ์ สนองความตั้งใจของหลวงพ่อดำแล้ว ก็ขอให้พวกเรา ที่สดับตรับฟังนำไปพินิจพิจารณา นำข้อคิดความเห็นต่างๆ เหล่านี้ ไปปฏิบัติ ตั้งใจฝึกหัดขัดเกลาตนเอง ให้ได้มรรคได้ผล สมดังความ ปราภานาของเราทุกท่านทุกคนเทอญ.



ការព្រាង សៀវភៅ





เรามาเรียนหลักสูตรของมนุษย์ ด้วยการใช้กายและใจเป็นตำรา กล่าวคือพยายามให้มีสติ ให้มีความรู้สึกตัวอยู่กับการใช้กายและใจ เข้าไปศึกษาดูให้รู้ให้เห็นโดยอาศัยวิธีการเจริญสติตามรูปแบบของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ คือ การยกมือสร้างจังหวะเคลื่อนไหวไปมา หรือการเดินจงกรม ทั้งนี้ ให้เจตนาเคลื่อนไหวเพื่อเห็นกายหยาบๆ ไปก่อนแล้วจึงจะเห็นใจหรือเห็นความคิดปรุงแต่งได้

ถ้าจะเปรียบเทียบการเจริญสติเหมือนเด็กเรียนหนังสือ เมื่อครูเขียน ก ไก่ ข ไข่ ใส่กระดานอย่างชัดเจนแล้ว เด็กจะจำและเขียนได้ การเรียนรู้เรื่องกายเรื่องใจก็เช่นเดียวกัน ต้องฝึกให้มีสติเห็นกายเห็นใจ ชัดเจนก่อน แล้วเราจะทำได้ดี

การยกมือสร้างจังหวะหรือการเดินจงกรม ก็เพื่อให้มีสติรู้ชัด เกี่ยวกับกายเคลื่อนไหว ถ้าเห็นกายเคลื่อนไหวชัด ก็เห็นใจชัด เรา ไม่ต้องไปหาดูใจ แต่อาศัยการดูผ่านกายเคลื่อนไหวนี้ หาโอกาสที่

จะดูกายอยู่เสมอๆ พยายามเจตนาดู (หมายถึงให้รับรู้ถึงความรู้สึกในขณะกายเคลื่อนไหว) เช่น ในขณะที่ฝึกปฏิบัติด้วยการยกมือสร้างจังหวะหรือเดินจงกรม เป็นต้น วันหนึ่งอาจจะรู้หลายรู้

ขณะมีความรู้สึกอยู่กับการเคลื่อนไหวของกาย บางขณะอาจมีหลายเรื่องที่ทำให้เราหลง เช่น ความคิดที่ลึกลับ (หมายถึงเราเข้าไปในความคิดหรือมีความคิดปรุงแต่ง) ซึ่งมักเกิดขึ้นในขณะที่เราตั้งใจทำความเพียรด้วยการเจริญสติ เมื่อเกิดขึ้น ให้ถือว่าเป็นบทเรียน เป็นประสบการณ์สอนเรา ขอให้เรากลับมาตั้งต้นดูกายเคลื่อนไหวเสียใหม่ เพราะความหลงจะสอนให้เราไม่หลง

บางคนมีความสงบเป็นปกติ ก็ง่ายที่จะมีความรู้สึกตัวหรือมีสติสัมปชัญญะเกิดขึ้น **การบำเพ็ญภาวนาจึงให้ความสำคัญกับการมีสติสัมปชัญญะ คือมีความรู้สึกระลึกได้อยู่เสมอๆ เพราะสติสัมปชัญญะจะสามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี เปลี่ยนผิดให้กลายเป็นถูกได้ ผู้มีสติสัมปชัญญะย่อมทำดี เพราะสติสัมปชัญญะเป็นที่เกิดของศีล สมาธิ ปัญญา**

เราจึงมาหาวิธีที่จะเรียนรู้เรื่องจิตใจของเรา โดยอาศัยการดูกายดูใจ ถ้าเรามีสติดูกายดูใจให้ชำนาญ ให้รู้แจ้งเรื่องกายเรื่องใจ จะทำให้รู้เรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องศาสนา เข้าไปสัมผัสกับศีล สมาธิ ปัญญา โดยไม่ได้คิดเอาเอง แต่สัมผัสได้ นี่เป็นกฎของธรรมชาติ

ดังนั้น ให้เราพยายามดูกายให้เห็นกายอยู่เสมอ ให้รู้เห็นด้วยใจสัมผัส เปรียบเหมือนกับเวลาครูสอนให้ดูบนกระดาน เราต้องพยายามดูไปก่อน ตั้งใจดูให้ติดหูติดตา แต่ก่อนนี้ ก ไก่ ก็อยู่ในกระดาน ข ไข่ ก็อยู่ในกระดาน แต่เดี๋ยวนี้ ก ไก่ กับ ข ไข่ อยู่ที่ใจเราสัมผัส เพราะเราพยายามใส่ใจดู

การมีสติดูกายดูใจ จึงเปรียบเหมือนกับเครื่องคอมพิวเตอร์ได้บันทึกข้อมูลที่ดีไว้ การใส่ข้อมูลในจิตใจของเราโดยการฝึกดูบ่อยๆ เห็นบ่อยๆ ก็จะมีการพัฒนาตนเอง ทำให้เห็นกายเห็นใจตามความเป็นจริง เกิดความรู้ความเข้าใจเรื่องกายเรื่องใจของเราจนจบหลักสูตรของมนุษย์ นี่เรียกว่าการเห็นแจ้ง

การเห็นแจ้งเปรียบเหมือนกับการเปิดเราออกจากความมืด เราจึงเห็นจิตใจตนเอง และไม่เป็นไปกับอาการต่างๆ (หมายถึงไม่เกิดความคิดปรุงแต่งขึ้นในจิตใจของเรา) เห็นรูปธรรม นามธรรม ว่าเป็นอย่างไร ธรรมชาติของรูปเป็นอย่างไร ธรรมชาติของนามเป็นอย่างไร อาการของรูปมีอะไรบ้าง อาการของนามมีอะไรบ้าง (หมายถึง เห็นอาการที่เกิดขึ้นกับกายกับใจ เช่น ความร้อน ความหิว ความหนาว ความดีใจ ความเสียใจ เป็นต้น)

ถ้าเราไม่เห็นแจ้ง เราจะสับสนยอมรับรูป ต่อนาม ต่ออาการของรูป ต่ออาการของนาม ทำให้เราตกอยู่ในอำนาจของความคิดปรุงแต่ง

ต่อเมื่อมีสติสัมปชัญญะ เราจึงหลุดจากอำนาจความคิดปรุงแต่ง คล้ายกับที่เราสามารถคิดโจทย์เลขได้ถูก ไม่มีอะไรที่ข้องติดเหมือนแต่ก่อน การเรียนรู้เรื่องกายเรื่องใจ จึงเปรียบเหมือนเราเรียนจบหลักสูตรชั้นประถมอย่างสมบูรณ์

แต่ก่อนเราเข้าไปเป็นกับอาการของรูปหรือกาย เช่น เมื่อรู้สึกร้อนเราก็เป็นผู้ร้อน เมื่อรู้สึกหนาวเราก็เป็นผู้หนาว เมื่อรู้สึกหิวเราก็เป็นผู้หิว เมื่อรู้สึกเจ็บเราก็เป็นผู้เจ็บ เป็นต้น เราเป็น **“ผู้เป็น”** ไปกับอาการเหล่านั้นทั้งหมด เรียกว่าเราจำนนต่ออาการต่างๆ และปล่อยให้สิ่งเหล่านั้นเป็นใหญ่ ต่อเมื่อมีสติสัมปชัญญะ สิ่งเหล่านั้นเป็นใหญ่ไม่ได้อีก เพราะเราเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงอาการของรูป อาการของนาม เช่น ความโกรธเป็นอาการ มันไม่เที่ยง มันไม่มีตัวมีตนอะไร การเห็นเช่นนี้จึงเปรียบเหมือนกับเกิดตาวิเศษขึ้นมารับรู้เกี่ยวกับอาการของรูป เกี่ยวกับอาการของนาม

“ตาวิเศษ” คือ การมีสติสัมปชัญญะเห็นรูปธรรม นามธรรม ตกอยู่ในสภาพไตรลักษณ์ เราจึงสามารถละวางรูปและนามได้ ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับไม่มีขยะทิ้งไว้เกลื่อนกลาดตรึงรั้งเหมือนแต่ก่อน อะไรที่จะเกิดขึ้นเกี่ยวกับรูปกับนาม อาการของรูป อาการของนาม เราทิ้งลงในพระไตรลักษณ์ทั้งหมด แต่ก่อนมีขยะซึ่งเป็นภาระแก่เราเต็มไปหมด เช่น มีรอยทุกข์ รอยโกรธ รอยโลภ รอยหลง รอยรัก รอยชัง รอยร้อน รอยหนาว เป็นต้น แต่บัดนี้เราไม่มีขยะเหล่านั้นอีกต่อไป

การเห็นความไม่เที่ยง หรือเห็นไตรลักษณ์นี้ ถือว่าเป็นบุญบุญในที่นี้คือภาวะที่เห็นอาการของรูป อาการของนาม และสามารถใช้รูปนามในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

บาป คือ การไม่รู้เกี่ยวกับอาการของรูป อาการของนาม จึงเปรียบเหมือนความมืด ถ้าเป็นคนก็ถือว่าเป็นคนเถื่อน กายของเราก็เถื่อน ใจของเราก็เถื่อน เพราะปล่อยให้ความคิดปรุงแต่งมีอำนาจทำให้เรายึดความโกรธ ความโลภ ความหลง บางครั้งปล่อยให้ความโกรธอยู่กับเราข้ามวันข้ามคืน

ต่อเมื่อเรารู้แจ้งเห็นแจ้งเรื่องกายเรื่องใจเช่นนั้น (เกิดวิปัสสนาญาณ) เราก็เป็นคนไม่เถื่อน เป็นคนมีคุณภาพ

ศาสนาเป็นเรื่องของคนโดยเฉพาะ เพราะเกี่ยวข้องกับกายและใจ ซึ่งมีอยู่ในเราทั้งหมด เรื่องบุญ เรื่องบาป ก็มีอยู่ในการกระทำของเรา

เมื่อปฏิบัติถึงภาวะนี้ รูปกับนามหรือกายกับใจจะมีความเป็นธรรมต่อกัน แต่ก่อนรูปกับนามเบียดเบียนกันตลอดเวลา เช่น เมื่อรู้สึกว่าร้อนหรือหนาวเกิดขึ้นที่กาย ใจก็เป็นทุกข์ ความโกรธเกิดขึ้นที่ใจ กายก็เป็นทุกข์ ต่างเบียดเบียนกันและกันตลอดเวลา แต่บัดนี้เราเห็นรูปกับนามเกี่ยวข้องอย่างเป็นธรรมต่อกัน เพราะมีสติสัมปชัญญะ

เข้าไปดู ดังนั้น เมื่อมีสติสัมปชัญญะหรือความรู้สึกตัวเกิดขึ้นที่ใด **ความเป็นธรรมจะเกิดขึ้นที่นั่น**

เมื่อรู้ถึงจุดนี้ เราก็ได้หลักในการปฏิบัติ จึงก้าวหน้าไปเรื่อยๆ เปรียบเหมือนกับเราเรียนหนังสือจบชั้นประถมด้วยระดับคะแนนที่ดี จึงมีโอกาสดูเรียนต่อชั้นมัธยมได้ **การได้หลัก หมายถึง เรามีความคล่องตัวในการดูความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้น จึงทำให้เห็นความคิดปรุงแต่ง เมื่อเกิดภาวะที่เห็น ก็ทำให้เราไม่เ็นไปกับการคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้น**

“การเห็น” นี้เป็นหลักสำคัญ เพราะสามารถถลงและย่อยกิเลสออกทั้งหมด เปรียบเหมือนกับเราเรียนหนังสือเก่ง จึงอ่านออกและเข้าใจความหมายได้

ภาวะที่ดูไปๆ เรื่อยๆ นี้จะไปเห็นเรื่องสมมติ เห็นเรื่องทุกข์ ภาวะที่ดูทำให้เกิดความคล่องตัว คล้ายกับว่าเป็นเครื่องมืออย่างดี ทำให้ผ่านทางชีวิตได้ตลอดและไม่พบทางตัน

การไม่เห็นทุกข์หรือความทุกข์ที่เกี่ยวกับรูปและนาม ทำให้เรา ยึดรูปทุกข์ นามทุกข์ เป็นภาระไปหมด ครั้นเมื่อเราเห็นแจ้ง ทุกข์ บางอย่างหลุดทันที เพราะเราเห็นโลกนี้เต็มไปด้วยสมมติ เป็นรูปธรรมก็มี เป็นนามธรรมก็มี แม้ภาษาคำพูดอะไรต่างๆ ก็เป็นสมมติ เต็มไปทั้งโลก เรียกว่าสมมติบัญญัติ

แต่ก่อนนี้หลวงพ่อเรียนไสยศาสตร์ คาถาอาคมมากมาย นั่งบริกรรมทั้งคืน เวลาคำมนต์ก็มีคาถา เข้าปากก็มีคาถา นุ่งผ้าก็มีคาถา กินข้าวก็มีคาถา ออกจากบ้านจากเรือนก็มีคาถา จับวัวจับควายก็มีคาถาทั้งหมด เหมือนคนบ้าหอบฟาง หากได้ความสุขก็ได้ความสุขเล็กน้อย เปรียบเหมือนกับเป็นพ่อค้าบรรทุกนุ่นบรรทุกปอไปขายได้เงินเล็กน้อย ถ้าจะเป็นบุญก็บุญเล็กน้อย ไม่เป็นบุญถาวร บัดนี้หลวงพ่อไม่เป็นพ่อค้าขายนุ่นขายปออีกต่อไป แต่เป็นพ่อค้าขายเพชรขายได้เงินมาก

การเห็นสมมติ ทำให้สามารถรู้ถอนคาถาออกหมดสิ้น เช่น คาถาพุทธคุณ ๑๐๘ ความเชื่อในพิธีกรรมต่างๆ คาถาอยู่ยงคงกระพัน ซึ่งต้องบริกรรมจนรู้สึกตัวใหญ่ ตัวหนา หนักหนา และมองเห็นมีดปลิวเหมือนใบหญ้า เหล่านี้หลวงพ่อได้รู้ถอนออกหมดสิ้น จึงเกิดความเบากาย ความเบาใจ รู้แจ้งในเรื่องสมมติ ใครทำอะไรก็รู้ ใครทำผิดทำถูกก็รู้

ขณะที่ **“ตกแหล่งของความรู้อัน” คือ เห็นทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เต็มไปด้วยวัตถุ ปรมาณู อากาโรต่างๆ เห็นว่าทุกอย่างมีเหตุ มีปัจจัยต่อกัน** เช่น เห็นว่าบางที อารมณ์ ก็บัญญัติว่าดี ว่าไม่ดี ว่าชอบ ว่าไม่ชอบ คนธรรมดา ก็บัญญัติว่ารัก ว่าชัง ว่าชอบ ว่าไม่ชอบ ว่าสวย ว่างาม ว่าคนนั้นดี ว่าคนนั้นไม่ดี ทั้งที่เป็นเรื่องปกติธรรมดา ทำให้ไม่เป็นอิสระในการเห็น นี้เรียกว่า รู้สมมติ รู้บัญญัติ รู้ปรมาณู เมื่อ

มารู้สมมติ รู้บัญญัติ รู้ปรมาตม์ จิตก็เป็นอิสระ เพราะเกิดภาวะการเห็นแจ้ง

การตกแหล่งของความรู้เช่นนี้ จะรู้ในทุกอิริยาบถที่เคลื่อนไหว กล่าวคือ เดินก็รู้ นั่งก็รู้ เห็นก็รู้ ได้ยินก็รู้ เรียกว่าเกิดปัญญาญาณ นำเราให้หลุดออกจากปัญหาต่างๆ การเห็นแจ้งจึงสนับสนุนให้เราเลื่อนระดับไปเรื่อยๆ ไปรู้เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา ได้สัมผัสกับบุญจริงๆ ไม่ใช่คิดเอาเองเหมือนเมื่อก่อน

ใจที่สัมผัสกับบุญจริงๆ แล้ว รับรองว่าไม่ตกนรก ไม่เป็นเปรต ไม่เป็นอสุรกาย เพราะจะรู้ถูก รู้ผิด การสัมผัสกับบุญจึงเป็นประโยชน์ การสัมผัสกับบาปก็ทำให้รู้จักละบาป เปรียบเหมือนกับเราเคยเหยียบหนาม ต่อมาเมื่อเราเห็นหนาม เราจึงไม่เหยียบหนามเช่นแต่ก่อน ดังนั้น การสัมผัสกับบุญจริงๆ จึงเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เป็นไปเพื่อความสงบ เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น

ถ้าอยู่กับศีล สัมผัสกับศีลแล้ว จะมีความปกติกายปกติใจ คือ กายก็เป็นปกติ ใจก็เป็นระเบียบ ใจไม่ฟู ไม่แฟบ ไม่พยศ ภาวะความปกติของกายและใจก็เป็นศีล เป็นสมาธิ เกิดปัญญาคือความรู้ที่ปลดปล่อยให้จิตบริสุทธิ์อยู่เสมอ การรู้เหตุ รู้ปัจจัย ทำให้ไม่โง่ ไม่หลง ไม่ติดอะไร และสามารถสัมผัสกับศีล กับสมาธิ กับปัญญา นี้เรียกว่าเป็นศีลสิกขา เป็นศีลที่เกิดจากมรรค

ภาวะที่ดู ดูแล้วเห็น เห็นแล้วไม่เข้าไปเป็นนี้ คือทางพ้นทุกข์แท้ๆ ภาวะที่ดูแล้วเห็น เห็นแล้วไม่เข้าไปเป็นเช่นนี้ ถ้าดูอยู่เรื่อยๆ จิตก็จะบริสุทธิ์ เป็นการประพาศพิพรมจรรย์

การสัมผัสกับศีล คือสัมผัสอย่างนี้ อยู่กับสภาวะอย่างนี้อย่างสม่ำเสมอ เป็นศีลสิกขา เป็นศีลที่ถลุงและย่อยกิเลสออก จึงสามารถละความชั่ว ทำความดี ทำให้จิตบริสุทธิ์ ศีลสิกขาถือเป็นศีลที่มีอานิสงส์จริงๆ ไม่ใช่ศีลสมาทาน ไม่ใช่ศีลสามัญลักษณะ การดำเนินชีวิตในขณะนี้จึงพบศีล เป็นคนมีศีลจริงๆ ทำให้กายปกติ วาจาปกติ ใจปกติ

ขณะนี้ เราได้ผ่านพ้นมาเป็นมนุษย์ได้จริงๆ ปิดประตูนรก ปิดประตูบาปได้จริงๆ เพราะเรารู้เรื่องของมรรค รู้เรื่องของศีล รู้เรื่องของสมาธิ รู้เรื่องปัญญาโดยการสัมผัส ไม่ใช่จำเอา ไม่ใช่ “คิดรู้” (หมายถึงรู้ด้วยการคิดเอาเอง) แต่ “พบเห็น” เป็นการสัมผัสกับศีล สัมผัสกับสมาธิ สัมผัสกับปัญญา สัมผัสกับอริยมรรค และสัมผัสกับพรหมจรรย์คือความบริสุทธิ์

แต่ก่อนคล้ายกับว่าตัวเรามีหลายตัว คือ ตัวดูตัวหนึ่ง ตัวคิดตัวหนึ่ง ตัวเคลื่อนไหวอยู่อีกตัวหนึ่ง บัดนี้ภาวะที่ดู ได้รวมทั้ง ๓ ตัวเป็นหนึ่งเดียวกัน ภาวะที่ดูเช่นนี้จะเกิดขึ้นในขณะที่เจริญสติอยู่กับการเคลื่อนไหวมือ การเดินจงกรม จึงทำให้สะดวกที่จะรู้เห็นกายที่เคลื่อนไหวและใจที่คิดปรุงแต่ง

แต่ก่อนนี้ความคิดปรุงแต่งครอบครองเราหมด เช่น ทำให้เกิด ความง่วงเหงาหาวนอน ความคิดฟุ้งซ่าน ความลึกลับสงสัย เป็นต้น เมื่อมีความรู้สึกตัว เราจึงสามารถเอาชนะความคิดปรุงแต่งได้ และไม่มีสภาพอย่างนั้นอีกต่อไป เปรียบเหมือนกับเราเดินทางบนทางเอก เมื่อเราได้ผ่านบ้านนั้นเมืองนี้ไปเรื่อยๆ ไปถึงถิ่นไหน ผ่านพ้นมาอย่างไร เราจะรู้เห็นและสัมผัสได้เองตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องมีใครบอก

ต่อมาจึงมารู้ มาเห็น มาสัมผัสเรื่องเทวดา เทวดา คือคนที่ ละอายต่อความชั่ว ไม่กล้าคิดชั่ว ไม่กล้าพูดชั่ว ไม่กล้าทำชั่ว แต่ก่อน หลวงพ่อเข้าใจว่าเทวดาอยู่บนฟ้าอยู่บนก้อนเมฆ คิดไปว่าเป็นเมือง บนสวรรค์ นั่นก็ถูกอยู่ เทวดาตามความเชื่อนั้น ไม่ใช่เทวดาที่จะช่วย เราได้ แต่เทวดาที่เกิดขึ้นอยู่กับเรานั้น คือมีความละอายต่อความชั่ว ไม่กล้าคิดชั่ว ไม่กล้าพูดชั่ว ไม่กล้าทำชั่ว แม้แต่คิดก็ไม่กล้า นี่คือ **เทวธรรม** เทวดาลักษณะนี้จะช่วยเรา รักษาเรา ค้ำครองเรา เรา ไม่ต้องไปกราบไหว้ ไม่ต้องไปขอร้องเทวดาที่ไหน เพราะเทวดาอยู่ในตัวเรา

ความรู้เช่นนี้ไม่เคยคิดไม่เคยรู้มาก่อน จึงคิดอยากให้คนมารู้ อยากให้คนมาศึกษา อยากให้คนมาปฏิบัติ วันหนึ่ง ขณะหลวงพ่อดำเนินจงกรม ก็คิดไปว่าคนนั้นคงไม่รู้ คนนี้คงไม่รู้ คิดถึงพ่อแม่ คิดถึง

พี่น้อง อยากให้มาเดินจงกรม อยากให้มานั่งสร้างความรู้สึกรู้ตัว คิดแบบเมตตากรุณาอยากช่วยเหลือ

การเข้าสู่ทางเอกจะนำเราผ่านจากความเป็นคน เป็นเปรต เป็นยักษ์ เป็นมาร มาเป็นมนุษย์ผู้ใจสูง เป็นผู้มีศีล ดำเนินชีวิตตามองค์มรรค ละความชั่ว ทำความดี มีจิตใจเป็นพระอินทร์ เป็นพระพรหม รัฐบาล รัฐบาล เข้าใจพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ทางเอกจะนำเรามาพบเห็น มาเข้าใจอย่างนี้

ศาสนามีอยู่ในจิตใจคนเรานี่เอง ถ้าคนคนนั้นละการทำชั่ว กระทำแต่ความดี และมีศีลบริสุทธิ์ แต่ถ้ายังคิดชั่วอยู่ ก็ถือว่าไม่เข้าถึงพุทธศาสนา แม้จะกล่าวบทสวดว่า พุทธัง สรรณัง คจฺจามิ ธมฺมัง สรรณัง คจฺจามิ สงฺฆัง สรรณัง คจฺจามิ ศาสนาสอนให้คนไม่ทุกข์ สอนให้คนทำดี ไม่เป็นทุกข์ ถ้ายังมีทุกข์อยู่ก็ไม่ได้ชื่อว่าเข้าถึงศาสนา ชีวิตก็อาจหมองไป อาจไหลเทไปในทางต่ำ

เมื่อเราเข้าถึงศาสนา คือ เราละการทำชั่ว กระทำแต่ความดี ก็เปรียบเหมือนกับคนทำกิจกรรมบางอย่างจนเป็นอาชีพ จึงมีความมั่นคง สามารถยึดอาชีพนั้นเป็นที่อาศัย มีอยู่มีกิน นี่เราได้สัมผัสมาอย่างนี้

ภาวะที่ดู ดูแล้วเห็น เห็นแล้วไม่เข้าเป็นเช่นนี้ เป็นการกระทำที่ย่อยที่สุด เปรียบเหมือนว่าธรรมอยู่ในกำมือเดียวแท้ๆ ไม่ต้องทำอะไรมาก

แต่ก่อนหลวงพ่อรุ่งพระรัง ยึดพิธีรีตอง ยึดถือความดีจากคนอื่น เชื่อถือพิธีกรรมต่างๆ มีความกลัวแม้กระทั่งความคิดของตนเอง เช่น คิดขึ้นมาแล้วเกิดความสงสัย คิดขึ้นมาแล้วกลัว คิดขึ้นมาแล้วก็รัก คิดขึ้นมาแล้วก็ชัง เมื่อมีสติสัมปชัญญะเกิดขึ้น หลวงพ่อจึงไม่เป็นเช่นนั้นแล้ว เพราะตั้งใจ “ดู” อย่างเดียว คล้ายกับว่าชีวิตเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้น ถ้าใครได้ศึกษาปฏิบัติ จนเข้าถึงภาวะที่ดูแล้วเห็น เห็นแล้วไม่เข้าไปเป็นได้แล้ว จะเป็นจุดที่พร้อมเป็นจตุรรวม เป็นจุดเพชรแห่งธรรม เพราะสามารถถูกลังโยชน์ได้ (กิเลสหรือความคิดปรุงแต่งที่ละเอียดขึ้น)

การเห็นรูปนาม เห็นทุกข์ เห็นสมมติ เห็นจิตที่คิดปรุงแต่ง จะค่อยๆ ลบเลือนตัวกู (ความรู้สึกเป็นตัวตน) จิตใจค่อยๆ เปลี่ยนเป็นมนุษย์ คือมีศีลเป็นที่พึ่ง ปิณทรก ปิณอบายภูมิจะการทำชั่ว ทำแต่ความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์ได้จริงๆ ประตุแห่งพระสังฆธรรมก็เปิด จิตใจก็เป็นอิสระเพราะทำลายตัวกูลงได้ ละสักกายทิฏฐิ (ความเป็นตัวกูของกู วิจิกิจจา (ความลังเลสงสัย) สลัปปตปราคาส (ความยึดถือในพิธีรีตอง)

ถึงจุดนี้จิตมันเปลี่ยนมาเห็นมาเข้าใจ แต่ก่อนนี้คล้ายกับว่าตัวกูมันหลบซ่อนอยู่ที่ประตุ บัดนี้ ตัวกูเหมือนกับเฝ้าดูอยู่ที่ประตุ พอ

ตัวกูจะออกมา มันก็จะเอ๋ ตัวกูก็ลึ่มละลายไป เพราะมันทนต่อการพิสูจน์ไม่ได้ ถ้าจะเปรียบเหมือนกับต้นไม้ที่มีผล พอเขย่าเล็กน้อย บางผลก็หล่น

ดังนั้น ความโลภ โกรธ หลง สักกายทิฏฐิ วิจิกิจจา สลัปปตปราคาส ที่เป็นลักษณะญาณเล็กๆ และเป็นอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากรูปจากนาม ได้หล่นหลุดหายไป

ภาวะที่จิตใจเปลี่ยนเป็นพระ คือมีใจที่ประเสริฐ สามารถทำลายตัวกูลงได้ เมื่อสัมผัสกับภาวะนี้ ตัวกูก็หลุดไป หดไป เหมือนกับว่ากุศลกับอกุศลหรือความสกปรกกับความสะอาดได้แยกออกจากกัน

ความเป็นพระคือมีใจที่ประเสริฐอย่างนี้ จิตใจจะเปลี่ยนมาอย่างนี้ ไม่ใช่เปลี่ยนเครื่องนุ่งห่ม ไม่ใช่เปลี่ยนแต่คำพูด ไม่ใช่การบวชแบบเอนาหัง และแบบอุกาสะ นั้นเป็นพิธีกรรม นั้นเป็นสมมติบัญญัติ เป็นพระสงฆ์โดยสมมติ แต่ถ้าเป็นพระอริยสงฆ์ คือ มันไกลจากความทุกข์ มันไกลจากกิเลส

ความทุกข์และกิเลสคือข้าศึกของชีวิต ตัวกูที่มีอุปาทานเป็นข้าศึกของชีวิต เพราะถ้ามีตัวกูที่ไร ก็เปรียบเหมือนมีรอยแผล รอยแพ รอยชนะ รอยสุข รอยทุกข์ รอยได้ รอยเสีย เมื่อละตัวกูลงได้ ก็เปรียบเหมือนรถยนต์ที่ชำรุดแล้ว ได้รับการซ่อมแซมให้กลับสู่ภาวะปกติ ใจก็เช่นเดียวกัน

เส้นทางธรรมก็นำเรามาถึงจุดนี้ เป็นเส้นทางอันประเสริฐ เป็นหมายเลขหนึ่ง เป็นทางเอกของชีวิต เมื่อมาถึงจุดนี้แล้ว ก็สัมผัสกับความ เป็นพระ จิตใจที่เปลี่ยนมาอย่างนี้ เป็นเพชรทางธรรม เป็นประตู่แห่งสัจธรรม อย่างบทสวดที่เราสวดว่า “สทฺธมฺโม สุปฏิปัตติ-คุณาธิยตุโธ, พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม ประกอบด้วยคุณ มีการปฏิบัติดี เป็นต้น” ที่เกิดโดยพระสัทธรรมอยู่ตรงนี้ พระอริยสงฆ์เกิดจากตรงนี้ เกิดจากการเจริญสติ จนเข้าถึงภาวะที่ดูแล้วเห็น เห็นแล้วไม่เข้าไปเป็นนั่นเอง

ภาวะที่ดูนี้เป็นมรรค เป็นพรหมจรรย์ ถ้าเปรียบกับทางก็เป็นทางด่วนที่ราบเรียบ กามราคะ (ความกำหนัดในกาม) ปฏิฆะ (ความหงุดหงิดขัดเคือง) มานะ (ความถือตัว) ทิฏฐิ (การยึดถือความคิดเห็นว่าเป็นจริง) ที่เคยมีเคยเป็น ก็ได้เหี่ยวแห้งไป เปรียบคล้ายผลไม้ที่แห้งติดคาต้น เกิดความบริสุทธิ์ เป็นศีลอันยิ่ง เป็นสมาธิอันยิ่ง เป็นปัญญาอันยิ่ง เป็นศีลชั้น เป็นสมาธิชั้น เป็นปัญญาชั้น มันดีขึ้นเรื่อยๆ กายก็ไม่ได้ทำชั่ว วาจาก็ไม่ได้พูดชั่ว จิตก็ไม่ได้คิดชั่ว เหมือนอยู่คนละโลกกันแล้ว จึงไกลออกไปจากข้าศึกไปเรื่อยๆ เหมือนกับแต่ก่อนเราขับรถอยู่บนเส้นทางที่มีหลุมขรุขระ กระตุ้ม-กระเตี้ยมอยู่ แต่พอเป็นเส้นทางราบเรียบ มันวิ่งได้คล่อง ไม่ติด รังผ่านได้ตลอด

ภาวะที่ดู ดูแล้วเห็น เห็นแล้วไม่เป็นนี้ จึงเกิดเป็นความชำนาญ เป็นศิลปะชั้นเรื่อยๆ ดังนั้น การทำสิ่งใดถ้ามีศิลปะก็ทำได้ยอดเยี่ยม เหมือนกับเป็นนักเขียนที่ใช้ปากกาด้ามเดียว พู่กันด้ามเดียว ก็สามารถวาดรูปเขาได้คล่องและชำนาญ มันเป็นเรื่องที่วิเศษขึ้นเรื่อยๆ

ที่กล่าวมานี้ ก็พยายามหาสมมติมาเปรียบเทียบ สัจธรรมบางอย่างหาคำพูดไม่ได้ ต้องนำสมมติมาเปรียบเทียบให้ฟัง มันเป็นอย่างนั้น

เมื่อเกิดภาวะที่เป็นศีลอย่างยิ่ง สมาธิอย่างยิ่ง ปัญญาอย่างยิ่ง พรหมจรรย์อย่างยิ่ง บริสุทธิอย่างยิ่ง ก็จะละสิ่งที่เคยข้องแวะต่างๆ ในกายในใจ (เช่น เคยถือว่ามีตัวตนอยู่ในเวทนา เป็นต้น) มันเปลี่ยนไปเป็นคนละมุม ผ่านอะไร สัมผัสอะไรมา ก็รู้เอง เห็นเองจริงๆ เหมือนกับเราทำอะไรสำเร็จ มันบอก มันตรึงตรองในธรรมที่รู้ที่เห็น ที่หลุดมามา มันเกิดขึ้นอย่างไร มันพลัดเข้าไปคล้ายกับว่าเกิดวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข มันพลัดลงๆ เหมือนกับน้ำที่มันดูเราลงไปลึกๆ เทไปสู่ทะเลที่ลึกๆ พัดพาไป ไม่ต้องออกแรง เหมือนคนมีกำลังยกอะไรที่มันหนักสามารถยกขึ้นได้ทันที เป็นมรรคเป็นผล เหมือนกับเข้าสู่ไสตปัตติมรรค ไสตปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามีผล อนาคามิมรรค อนาคามีผล มันเรียบ มันประณีต มันทำลายตัวถูกลงได้ ทำให้กิเลสเหี่ยวแห้งไป

ภาวะขณะนี้จะไม่เกิดสัญญา ไม่หลงภาพหลงชาติ จะคิดหา
ก็ยาก รู้สึกคล้ายๆ อย่างนั้น จะหวนคิดให้เป็นอย่างอื่นก็รู้สึกชนหัวลูก
ใจมันไม่เป็น กายก็ไม่เป็นด้วย กิเลสมันหดตัว มันคิดอย่างนั้นไม่ได้
แล้ว หาสัญญาอันเก่าไม่ได้แล้ว คล้ายกับเป็นชาติใหม่ เป็นภพใหม่

พอมาถึงจุดนี้คล้ายกับว่าตัวกูได้สูญไป มันหมดเนื้อหมดตัว
มันถูกเผาด้วยญาณ เหมือนการหดตัว การสิ้นสัญญาทั้งหลาย จิต
เป็นอิสระ

ถึงภาวะนี้ คล้ายกับว่าเกิดสภาวะที่มันขาดหลุดออกไป ดู
เลือนๆ ลางๆ เหมือนกับขั้น ๕ ที่เคยมี อุปาทานที่เคยเป็นเชื้อ เคย
ข่มอยู่ คราวนี้มันไม่ได้อาหารจึงเหือดแห้ง จึงขาดออกจากกัน แต่ก่อน
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทำงานร่วมกัน แต่ว่าทำคนละ
หน้าที่ บัดนี้มันเหือดแห้ง ทุกสิ่งทุกอย่างหดตัว เหมือนกับว่ามันหลุด
มันขาดออกจากกัน บางทีเรายังหลงเอามาต่อกัน แม้จะมาต่อกันมันก็
ไม่ติด เป็นกิริยาอาการล้วนๆ การพูดอะไร การคิดอะไร เป็นกิริยา
อาการล้วนๆ ชีวิตมันจบการปรุงแต่ง จบสิ้นตัณหาอุปาทาน เมื่อถึง
ภาวะนี้เราจะรู้ว่ามีมรรค ผล นิพพานมีจริง ความไม่เกิด ความไม่แก่
ความไม่เจ็บ ความไม่ตายมีจริงๆ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภท่านก็
รู้เรื่องนี้อยู่ตรงนี้ พระพุทธเจ้ามีจริง พระธรรมมีจริง พระอริยสงฆ์
มีจริง มรรคผล นิพพานมีจริง เราสามารถที่กระทำให้หลุดพ้นได้ใน
ชีวิตนี้จริงๆ

การสอนให้คนมารู้เรื่องนี้ ถือว่ามันเป็นเรื่องที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต
ของมนุษย์ ถ้าสอนให้ทุกคนมาถึงจุดหมายปลายทางอันนี้ จะดีกว่า
ไปสอนให้คนทำบุญตักบาตร สร้างวัด เพราะเป็นเรื่องที่ทำให้สิ้นทุกข์
สิ้นภาพ สิ้นชาติ เป็นเรื่องที่ประเสริฐที่สุด ถ้าทำอย่างนี้ เกิดภาวะ
อย่างนี้ขึ้นมาแล้ว ก็ขอให้ช่วยกันสนับสนุนการสอนเรื่องนี้ ถ้าไม่มี
คนพูด ไม่มีคนฟังเรื่องนี้ ธรรมะก็จะสูญหายไปหมด

การพูดสังฆธรรมนี้หลวงพ่อขอถือเป็นอาชีพ เมื่อถือสังฆธรรมเป็น
อาชีพ ก็ต้องพูด ถ้าไม่มีใครพูด ไม่มีใครฟัง ไม่มีใครนำปฏิบัติให้ดู
สังฆธรรมก็หมด หากท่านสนใจศึกษาและปฏิบัติ หลวงพ่อพอจัดหา
สถานที่ ภูมิลำเนาเพื่อให้ท่านได้ใช้ฝึกฝนอบรมได้ทดลองปฏิบัติ พอ
เป็นที่พึง ที่อาศัยตามฐานะ มีอาหารและสัปปายะพร้อม

แต่ก่อนนี้ ที่อยู่ของหลวงพ่อเป็นที่อยู่ในชนบท ไกลจากความ
เจริญ เวลามีคนมาปฏิบัติมากๆ ก็มีปัญหามาก บางทีก็ขาดแคลน ทำให้
ผู้ปฏิบัติไม่สะดวก ขณะนี้พอมีสถานที่แล้ว ถ้าท่านสนใจหลวงพ่อก็
เป็นภาระให้ จะเป็นมิตรกับท่านตามฐานะ ตามอัธยาศัย สุขด้วยกัน
ทุกข์ด้วยกัน ท่านอย่าไปทุกข์อยู่คนเดียว คิดว่าหลวงพ่อก็จะไม่พาท่าน
หลงทิศหลงทาง พอพบทางมาบ้าง เห็นทุกข์จึงพบกับทุกข์บ้าง เห็น
ผิดจึงพ้นจากผิดบ้าง พบทางจึงไปถึงจุดหมายปลายทางได้ ไม่ว่าท่าน
จะเป็นนักบวช เป็นพระสงฆ์ หลวงพ่อก็มีสถานที่อยู่เตรียมไว้รับท่าน

ถ้าท่านมีทุกข์ก็อย่าเพิ่งตัดสินใจทำอย่างอื่น หลวงพ่อพบทางออกแท้ๆ เป็นทางหมายเลขหนึ่ง

ขอให้พิจารณาดู อย่าเพิ่งไปคิดหาเหตุ อย่าเพิ่งไปขัดแย้ง ไปคร่ำครวญ ไปรังเกียจอะไร ให้ถือว่า ที่กล่าวมาเป็นเสียงเสียงหนึ่ง เมื่อรับทราบแล้วอาจจะเลื่อนลบหายไปก็ได้ แต่ถ้าสนใจก็ลองมาปฏิบัติดู ถ้าอ่านแล้วเกิดศรัทธาเลยก็ไม่ถูก ให้ลองปฏิบัติดูก่อน ถ้าปฏิบัติแล้วเกิดผล จึงค่อยเชื่อ ถ้าปฏิบัติแล้วไม่เกิดผล จึงค่อยหาวิธีใหม่

เรื่องของกรรมฐานนั้น ต้องทดลองปฏิบัติ เมื่อสัมผัสด้วยตนเองแล้ว การกระทำจะจำแนกไปเอง หรือลิขิตการดำเนินชีวิตไปเอง ไม่ใช่การคิดเอา ไม่ใช่การจำเอา ต้องมีการกระทำและมีการสัมผัสด้วยตนเอง

การมีความรู้สึกตัวนี่เป็นการเจริญสติปัฏฐานสี่ ถ้าใครพลิกมือขึ้นรู้สึกตัว เคลื่อนไหวไปมามีความรู้สึกตัวก็ใช้ได้แล้ว เพราะ**ความรู้สึกตัวเป็นหน่อโพธิ คือทำให้เกิดสติปัญญา** ความรู้สึกตัวนี้ต้องตั้งต้นจากจุดนี้ (การสร้างความรู้สึกตัวขณะกายเคลื่อนไหว) นี่คือทางเอกแท้ๆ เรียกว่า เอกมคโควิสุทธยา เป็นที่เกิดของสติปัฏฐานสี่ **พุทธะเกิดขึ้นจากการสร้างความรู้สึกตัวให้มาก ต้องสร้างเอาเอง และปฏิบัติเอาเอง**

วิธีการเจริญสติตามรูปแบบที่หลวงพ่อบำเขียนท่านสอนนั้นทันสมัย และทันเวลาจริงๆ ยิ่งขยันสร้างเท่าไร ก็ยิ่งรู้เห็นและเข้าใจชีวิตของเราได้มากขึ้นเรื่อยๆ

ความรู้สึกลึกตัวมีอยู่กับเราทุกชีวิต ตราบใดที่เรามีกายมีใจ การมีความรู้สึกตัวเป็นมนุษยสมบัติของเราทุกชีวิตไม่ยกเว้นใครที่ไหน ไม่ว่าท่านจะอยู่ในประเทศใด เชื้อชาติใด ภาษาใด ขอให้ท่านมีความรู้สึกตัว แค่มือขึ้นรู้สึกตัวก็ใช้ได้แล้ว.



คู่มือ
การฝึกตน





ชีวิตของเราต้องหมั่นฝึกฝนตนเอง ต้องนำตนไปสู่จุดหมาย
ปลายทางที่สูงสุด เรียกว่าชีวิตที่ประเสริฐ ถ้าเราไม่ฝึกฝนตนเอง เรา
ก็ง่ายที่จะข้องแวะ เช่น ถ้ามีความทุกข์เราก็จะทุกข์ไปจนตาย ดังนั้น
เราจึงต้องหมั่นฝึกตนเพื่อให้ความมั่งคั่งแลสงสัย ความวิตกกังวล ความ
เศร้าหมอง ความโกรธ ความโลภ ความหลง ต่างๆ เหล่านี้ผ่านพ้นไป
เรียกว่า “เรียนตามพ่อก่อนตามครู”

ความคิดนึกของคนเรานั้นมีลักษณะเหมือนๆ กัน ไม่ต่างกัน
มาก ใครคุ้นเคยกับสิ่งใด ก็มักจะคิดไปในทางนั้นๆ ตามจริตนิสัย
สภาพแวดล้อมจึงมีส่วนก่อกำเนิดชีวิต เช่นคนเกิดมาในตระกูลดี แต่
สภาพแวดล้อมไม่ดี และให้ข้อมูลตนเองไม่ดี ผลคือ รับข้อมูลที่ไม่ดี
อดีตที่ไม่ดีจึงนำชีวิตไปสู่ความหลง ไปกระทำความชั่ว นี่เป็นกฎของ
ธรรมชาติ

เราไม่ควรไปจํานนอยู่กับสภาวะบางอย่าง เช่น ความลึกลับ ลึกลับ ความวิตกกังวล เพราะเรายังมีทางออก ให้ลองพิจารณาตัวอย่างจาก คนดี คนที่ประเสริฐ เช่น พระพุทธเจ้าของเรา เป็นต้น ท่านเป็น องค์พระศาสดา เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้รู้แจ้งโลก เราควรจะนำมาศึกษาเป็นแบบอย่างเพื่อให้เข้าใจว่า ทำไมจึงมีพระพุทธเจ้า มีพระธรรม มีพระสงฆ์ มีศาสนา มีบุญ มีสวรรค์ มีนิพพาน ถ้าเรายังลึกลับ ลึกลับอยู่ ก็ถือว่ายังเป็นทุกข์

ความลึกลับในเรื่องบุญบาป เรื่องพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เรื่องสวรรค์ นิพพาน ถือว่าต้องทำให้รู้แจ้ง ถ้ายังคิดอยู่ ยังสงสัยอยู่และยังวิตกกังวลอยู่ก็จะเป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น สิ่งเหล่านี้ควร กระทำให้รู้แจ้งให้ผ่านพ้นไป เพราะเรามีครู-อาจารย์ที่จะสั่งสอน ให้รู้ให้เห็นได้

ในสมัยก่อนหลวงพ่อบำเพ็ญได้ยืมว่า หลวงพ่อบำเพ็ญ จิตตสุภา เป็นครู ผู้สอนให้รู้แจ้งเรื่องบุญบาป เรื่องนรก สวรรค์ เรื่องมรรค เรื่องผล ดังนั้น เมื่อสงสัยในการปฏิบัติ จึงได้ไปศึกษากับท่าน

การปฏิบัติในระยะแรกๆ หลวงพ่อบำเพ็ญยังมีทวิภูมิมานะ จึงไม่ยอมรับ บางสิ่งบางอย่างที่หลวงพ่อบำเพ็ญท่านสอน มักเอาเหตุผลไปขัดไปแย้ง กับคำสอนของท่าน เช่น มีความชอบ ความไม่ชอบเกิดขึ้น สภาวะ เหล่านี้เป็นอุปสรรคขวางกั้นความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ ดังนั้น เมื่อครู-อาจารย์ให้คำแนะนำ เราควรศึกษาและทดลองปฏิบัติดูก่อน

หลวงพ่อบำเพ็ญท่านสอนเรื่องการเจริญสติ ซึ่งไม่เคยพบเห็น ผู้ใดที่สอนเรื่องนี้มาก่อน ท่านสอนให้มีสติ ให้ขยันสร้างสติให้มาก

สติที่หลวงพ่อบำเพ็ญเคยเรียนเมื่อสมัยเด็กๆ และสมัยเรียนธรรมอยู่ นั้น ได้เรียนรู้ว่า สติหมายถึงความระลึกได้ จึงเคยฝึกสติในแบบอื่น เช่น ถ้าเป็นเรื่องของกรรมฐานก็ให้นั่งหลับตาบริกรรมให้จิตสงบ หลวงพ่อบำเพ็ญทำมาอย่างนั้น ใครสอนก็เห็นแต่อิริยาบถนั้น คือนั่ง หลังขัดหลังแข็ง เหนือไหล่ไคลย้อย ปวดหลังปวดเอว บางคน เอาจริงเอาจังนั่งบังคับตัวเอง หลวงพ่อบำเพ็ญก็เคยทำมาอย่างนั้น เคยฝึก จนจิตสงบเกิดความสุขเพราะมีรสชาติ

เมื่อฝึกกับหลวงพ่อบำเพ็ญ ท่านสอนให้มีสติ ให้มีความรู้สึกตัว ไม่ให้เอาความสงบ ไม่ให้บังคับความคิด ให้รู้เฉยๆ จึงเป็นเรื่องแปลก ที่เดียว ในการฝึกเจริญสตินั้น กว่าที่หลวงพ่อบำเพ็ญจะจับความรู้สึกได้ ก็ถูกอะไรมาแย่งไปมากทีเดียว บางทีก็พลัดไปสู่ความเคยชินของตนที่เคยฝึกมา พอกลับมาขมมือสร้างจิ้งหะเคลื่อนไหว ก็พลัดเข้าไปอยู่กับความสงบ อยู่กับความสุข เพราะสะดวกกว่าที่จะมาขยันรู้

พอใหญ่คนหนึ่งไปปฏิบัติธรรมด้วยกัน มีอายุกว่า ๗๐ ปี ท่านแนะนำว่า อย่างนั่งสงบนิ่งเพราะไม่มีประโยชน์อะไร แต่ให้ขยัน สร้างตัวรู้ (หมายถึงสร้างความรู้สึกตัวขณะเคลื่อนไหว) โดยการยกมือ สร้างจิ้งหะเคลื่อนไหวไปมา ท่านคอยแนะนำและคอยดูแล ในที่สุด หลวงพ่อบำเพ็ญจึงถามตัวเองว่า จะมัวแต่คิดอยู่ทำไม คิดไปหลงไป หรือ

มีนิสัยเดิมๆ อยู่ทำไม ควรมาฝึกตัวรู้ ขยันสร้างตัวรู้ เราต้องบังคับตัวเองว่า ถ้าหลงคิดปรุงแต่งไป ก็ชวนขวยที่จะมารู้เรื่องความรู้สึกตัว โดยอาศัยวัตถุเป็นนิมิตที่จะให้รู้ เช่น มือนี้ (มีความหมายเท่ากับวัตถุ) พอพลิกมือ (อาการพลิกมือมีความหมายว่าเป็นนิมิต) ขึ้นมาก็รู้สึกเองจริงๆ พบเห็นเองจริงๆ เคลื่อนไหวมือที่เรารู้สึกอยู่ที่นี่ พอจับความรู้สึกเคลื่อนไหวได้บ่อยๆ เข้า ความคิดปรุงแต่งก็ค่อยๆ หายไป หลวงพ่อจึงได้หลักและเห็นผลจริงๆ

แต่ก่อนนี้ หลวงพ่อคิดไปกับเรื่องข้างหน้า (อนาคต) คิดมากับเรื่องข้างหลัง (อดีต) บัดนี้ เมื่อเห็นความคิด จึงหยุดการคิดปรุงแต่ง และมาอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับความเคลื่อนไหว การพลิกมือขึ้นมาก็รู้จริงๆ ไม่ต้องรอแม้แต่วินาทีเดียว รู้ไป รู้ไป ก็มากู้จริงๆ พอมีมากจริงๆ ก็เกิดความขยันที่จะสร้างตัวรู้ไปเรื่อยๆ เหมือนกับเราขยันทำงานไปเรื่อยๆ จนได้งานเป็นกอบเป็นกำ

ดังนั้น ถ้าเข้าถึงตัวรู้จริงๆ ขยันสร้างตัวรู้จริงๆ ก็ได้ตัวรู้เป็นกอบเป็นกำ เมื่อตัวรู้มีมากก็มีประโยชน์ เช่น เวลาใดที่เราหลงคิดไปไกล คิดไปถึงอดีต คิดไปถึงอนาคต ตัวรู้จะดึงกลับมา ไม่ไหลไปกับความคิดง่ายๆ เมื่อใดที่ไหลไปกับความคิดปรุงแต่งก็จะกลับมาทันที สามารถกลับมาได้จริงๆ

ตัวรู้ที่เราสามารถฝึกให้เกิดขึ้นในอิริยาบถต่างๆ ได้ เช่น การเดินจงกรม การเคลื่อนไหวมือ จับอะไรก็ให้รู้ หายใจก็รู้ ให้มีตัวรู้ตัวเดียวนี้ล่ะ เราจะได้หลัก

แต่ก่อนเวลาหลวงพ่อบำเขียน ก็ไปอยู่กับการหายใจและการบริการคน ชวนขวยเรื่องความสงบ บังคับให้สงบ อย่างนั้นก็มีประโยชน์ คือได้ความสงบ รู้เรื่องความสงบ เมื่อปฏิบัติถึงภาวะนี้จึงเข้าใจได้ว่า ภาวะความตื่น ความรู้สึกตัว เป็นคนละเรื่องกับความสงบ ความรู้สึกตัวทำให้รู้ ไม่ใช่ไปอยู่กับความสงบ เช่น ขณะเรากะพริบตาตัวก็รู้ได้ กลืนน้ำลายก็รู้ได้ กระดิกนิ้วมือก็รู้ได้ จับตรงไหนก็รู้ได้ หายใจก็รู้ได้ เป็นต้น

การสร้างตัวรู้นี้เป็นศิลปะอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดขึ้นได้ในอิริยาบถต่างๆ ที่เคลื่อนไหว เพียงเราเพียรที่จะรู้ในกายเรา เปรียบเหมือนกับมีวัตถุดิบที่เอามาสร้างตัวรู้มากมาย ถ้าทำถูกก็เกิดความขยันโบราณท่านว่าง่ายเหมือนกับกลิ้งครกลงภูเขา ถ้าทำผิดก็เหมือนกับเข็นครกขึ้นภูเขา

เมื่อทำถูกก็ได้หลัก เกิดความขยันสร้าง ขยันทำโดยไม่ต้องมีใครบอก แต่เราบอกตัวเองได้ และสร้างตัวรู้ได้เป็นกอบเป็นกำขึ้นมา การใช้ชีวิตประจำวันก็เกิดความขยันรู้ พยายามหาวิธีที่จะรู้สึกตัวอยู่เสมอ แม้ว่าบางครั้งมีมิตรมีเพื่อนที่ชวนให้เราหลง เราก็ชวนขวยที่

จะหลบหลีกได้ อะไรที่ชวนให้รู้ เราก็ขยันที่จะหาโอกาสรู้เอง ไม่ต้องมีใครมาบอก เหมือนกับเราทำงาน ถ้าทำถูกเราก็ขยันและคล่องตัว ถ้าทำไม่ถูกก็เหมือนกับชนก่าแพงมีตแปดด้าน

เราก็รู้เห็นเอาเองว่า อย่างไรคือหลง อย่างไรคือรู้ ความรู้เป็นประโยชน์ต่อเราอย่างไร ความหลงเป็นประโยชน์ต่อเราอย่างไร ก็แก้ไขป้องกันไปเอง เราตอบเราเอง ไม่ต้องถามใคร

ถ้ามีตัวรู้มากๆ รู้กายอยู่นานๆ ก็เห็นอาการเคลื่อนไหว เพราะมีตัวรู้เป็นผู้ดูการเคลื่อนไหว ที่กล่าวเช่นนั้นไม่ใช่ทำให้พบเห็นได้ทันที เพราะบางขณะที่กายเคลื่อนไหว แทนที่เราจะเห็นกายอย่างเดียว ก็มีสิ่งที่มาแย่งให้หลงไปก็มี เช่น เวทนาที่เกิดจากการลัดคิดและอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดจากใจ จากกาย หรือจากรูป เป็นต้น ซึ่งอาจชวนให้เราหลงได้ แต่เราก็ไม่หลง สิ่งเหล่านี้มีอยู่ แต่บัดนี้เราเห็นแล้วว่า นั่นคือเวทนานั่นเอง

คนที่เคยฝึกเฉพาะการนั่งสมาธิ จะพบแต่เวทนาหยาบๆ แต่เวทนาละเอียดซึ่งมีอยู่ในกาย ในใจที่คิดนึกนั้น จะไม่เห็น ถ้าเรามาสร้างตัวรู้ให้เป็นใหญ่ แม้ตัวหลง (การมีความคิดปรุงแต่ง) จะเป็นใหญ่มาก่อน แต่ตัวรู้ก็สามารถแยกแยะให้เราเห็น ทำให้เราสามารถผ่านเวทนาอย่างละเอียดไปได้โดยไม่ต้องแวะ เปรียบเหมือนกับการเดินทางผ่านบ้านเมืองต่างๆ ก็เอาบ้านเมืองนั้นไว้ข้างหลังไปเรื่อยๆ เราก็ผ่านไปไม่ต้องแวะ แต่ถ้าเป็นคนเผลอสติง่าย เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นก็สนใจ

ความคิดตะพึดตะพือ หาเหตุผลไปเสียทุกอย่าง และนำมาคิดให้เสียเวลา เกิดความชอบ ความไม่ชอบไปหมด นั่นคือคนที่ไม่ตั้งใจเดินทาง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้ไม่ประมาทตื่นอยู่ ในเมื่อผู้อื่นหลับ ย่อมละคนโง่ไปไกล เหมือนม้าที่มีฝีเท้าดี ละม้าที่ไม่มีกำลังจะหนี”

การที่เราไม่ไปข้องแวะกับความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นก็เหมือนกับว่า เรารู้ครึ่งหนึ่งทำให้ก้าวไปไกลครึ่งหนึ่ง คือ ไกลจากความไม่รู้ ไกลจากความหลง ไกลออกไป เราจึงชำนาญในการรู้ ง่ายที่จะรู้ แต่ก่อนนั้นเราย่ำที่จะหลง พอฝึกไปเราก็ง่ายที่จะรู้

ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่สั่งให้กายเคลื่อนไหว นั่นคือนามธรรม เมื่อมีตัวรู้ไปพบเห็นเข้า ก็ทำให้รู้เรื่องกาย แต่ก่อนยังไม่มีตัวรู้ ยังไม่พบเห็นว่าความคิดเป็นผู้สั่งให้กายเคลื่อนไหว ก็เข้าใจว่าเป็น “ตัวกู” เป็นผู้เคลื่อนไหว ต่อเมื่อมารู้เรื่องรูปเรื่องนาม ก็ทำให้เข้าใจว่า “รูป” ก็คือเป็นดุ้นเป็นก้อน ซึ่งประกอบไปด้วยสิ่งหลายอย่าง รู้จักร้อน รู้จักหนาว รู้จักหิว รู้จักเจ็บป่วยเพราะรูปนี้ “นาม” ก็คือจิตใจ เป็นความรู้สึกนึกคิด ซึ่งรับรู้สิ่งต่างๆ อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับจิตใจมีมากมาย นับไม่ถ้วน อย่างหยาบๆ ก็เช่น มีความโกรธ ความวิตกกังวล ความโลภ ความหลง ทำให้เกิดความคะนอง นึกว่าเป็นกู อันที่จริงไม่ใช่กู แต่เราไม่รู้ว่าเป็นอาการอย่างหนึ่งของจิตใจ จึงนำมาเป็นธุระทำตามอาการไปจนเกิดเป็นภพเป็นชาติไปต่างๆ นานา ต่อเมื่อมีตัวรู้เข้าไปดู

ไปเห็น จึงเข้าใจว่ามันเป็นเพียงอาการอย่างหนึ่งของจิตใจ เราจึงปล่อยวางได้ สรุปลงได้ว่าร่างกายที่มีชีวิตคือก้อนๆ หนึ่ง ประกอบด้วยของสองอย่างคือ รูปกับนาม นั่นเอง

สภาวะขณะนี้เรารู้จักแยกแยะ จุดพบกันของรูปกับของนามได้ เราจึงรู้แจ้งชัดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างรูปกับนาม เรียกว่าเกิดวิปัสสนาญาณก็ได้ เป็นการรู้แจ้งจริงๆ ของจริงจะหลอกไม่ได้ อาจารย์ก็หลอกลูกศิษย์ไม่ได้ ลูกศิษย์ก็หลอกอาจารย์ไม่ได้ นี่เป็นสากล ใครก็มีภาวะอย่างนี้ได้ จะเป็นคนชาติใด ภาษาใด ก็รู้อย่างนี้พบเห็นอย่างนี้ เห็นแล้วก็หมดปัญหา หมดความลังเลสงสัย เห็นแล้วก็ละวางไว้ที่ตรงนั้น

ขณะที่เรารู้เห็นอยู่ เราเห็นสิ่งต่างๆ ได้ เช่น เห็นว่า นั่น ก้อนหิน นั่นต้นไม้ นั่นงูเลื้อยมาก็เห็น ถ้าเห็นก็ใช้ได้แล้ว ถ้าไม่เห็นก็อันตราย ถ้าเห็นก็ปลอดภัย แต่การเห็นด้วยตายังหลอกเราได้ เพราะไม่ใช่การเห็นแจ้ง การเห็นแจ้งจะไม่หลอก แต่เห็นแล้วมีความหลุดพ้น มีความปลอดภัยอยู่ในนั้น เห็นแล้วหมดภาระ

เมื่อมีตัวรู้เข้าไปเห็นรูปว่าเป็นก้อนทุกข์ ทำให้เกิดความรู้สึกสังสารรูป (กาย) เพราะรูปไม่รู้เรื่องอะไร เพียงแต่ทำหน้าที่ของรูปเหมือนเป็นสัญญาณภัยให้เรา รู้ร้อน รู้หนาว ให้เราได้แก้ไขได้บรรเทา แต่ก่อนเราไม่เห็นจึงยึดว่า กูร้อน กูหนาว เตี้ยนี้เราเห็นรูป เราจึงรู้เพื่อบรรเทา

ปกติรูปก็มีทุกข์อยู่แล้ว รูปเป็นเพียงก้อนทุกข์อันหนึ่ง ต้องหายใจ ต้องกลืนน้ำลาย ต้องกะพริบตา ต้องยืน ต้องนอน ต้องกิน ต้องถ่าย เมื่อเรานำทุกข์ไปเพิ่มให้ เช่น ให้คาบพุทรี หางานให้ทำโน่นทำนี่ จึงเป็นภาระกับรูป เรื่องนาม (จิตใจ) ก็เหมือนกัน เมื่อมีความโกรธเราก็นำทุกข์ไปให้กับรูป เป็นการเบียดเบียนกันและกัน ความสัมพันธ์ระหว่างนามกับรูปแบบนี้ไม่เป็นธรรมต่อกันเลย ต่อเมื่อมีตัวรู้หรือสภาวะที่ดู จึงทำให้เกิดความเป็นกลางขึ้น รูปกับนามจึงมีความสัมพันธ์ที่เป็นธรรมต่อกัน

สมัยก่อนหลวงพ่อดำคิดไปว่า เราไม่มีทุกข์ เพราะเราไม่ได้ทำชั่ว นั่นเพราะหลวงพ่อดำไม่รู้จักทุกข์ สำหรับปุถุชน ถ้าคิดไปอย่างนี้ก็ถือว่าบ้า คือบ้าตัวกู หลวงพ่อดำจึงไม่เข้าใจตัวเอง ดังนั้น การเข้าไปมี เข้าไปเป็นกับเรื่องต่างๆ ก็ดี การคิดไปเองก็ดี ถือว่าเป็นอันตรายเพราะจะเข้าใจที่คิดไว้ดีแล้ว ไม่เห็นมีอะไรต้องแก้ไข คิดว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ คิดรู้ก่อนรู้ เป็นก่อนเป็น เห็นก่อนเห็น ได้ก่อนได้ ถึงก่อนถึง ไม่ตั้งอยู่กับปัจจุบัน เมื่อเผชิญกับข้อเท็จจริงไม่เป็นไปตามที่คิดไว้ เราจะไม่มีทางออกจากทุกข์ หรือออกจากความคิดที่ปรุงแต่งไว้ก่อน

ถ้ารู้รูปทุกข์ รู้นามทุกข์ จะเข้าใจว่ามันเป็นก้อนทุกข์จริงๆ ความเจ็บปวดก็เป็นอาการของกายเรียกว่ารูปโรค ความโกรธก็เป็นอาการของจิตเรียกว่านามโรค ก่อนนี้เราไม่รู้ เราจึงยึดเอาเรื่องต่างๆ มาทำให้ทุกข์ใจ คือ เกิดความรัก ความชัง ความโกรธ ความโลภ

ความหลง เมื่อตื่นจากโรคของรูปและนาม จึงเข้าไปเห็นรูปทุกซ์ นาม-
ทุกซ์ เห็นรูปโรค นามโรค คล้ายว่าตัวรู้เปิดทางให้ หรือเปิดประตูให้ดู
ตัวรู้เปรียบเหมือนตา เมื่อก่อนเราหลับตาเราไม่เห็น มีแต่เข้าไปเป็น
กับอาการต่างๆ ขณะนี้เกิดเห็นขึ้นมา เพราะมีตัวรู้

นี่เรียกว่าการฝึกตน หลวงพ่อก็ฝึกมาอย่างนี้ เป็นสูตรของคน
แท้ๆ ทำให้เห็นรูปสมมติ นามสมมติ เช่น ชื่อเสียงเรียงนาม ทรัพย์สิน
เงินทอง บุตร ภรรยา สามี เรือกสวน ไร่นา วัตถุสิ่งของ ที่เป็นรูปก็มี
ที่เป็นนามก็มี ที่เป็นสมมติ ที่เป็นบัญญัติ ทั้งในตัว นอกตัว เต็มโลก
ไปหมด

เราเห็นทะเลรุปร่วง คล้ายกับมีพลังญาณปัญญามองเห็นว่า สิ่ง
เหล่านี้เป็นรูปสมมติ นามสมมติ รูปโรค นามโรค รูปธรรม นามธรรม
แต่ก่อนเราไม่เห็นสภาวะเหล่านี้ เราจึงเข้าไปเป็นกับอาการต่างๆ

การรู้สมมติคล้ายกับทำให้ตัวเบา แต่ก่อนหลวงพ่อก็เหมือนคนบ้า
หอบฟาง กระทำทุกอย่าง ทั้งไสยศาสตร์ คาถาอาคม เชื่อพิธีกรรม
เช่น กระทำขึ้นมาแล้วทำให้เกิดความกลัวก็มี เกิดความกลัวก็มี เกิด
ความล่งเลสงสัยก็มี เกิดความสุขก็มี เกิดความทุกข์ก็มี เหล่านี้เรา
คว้าน้ำเหลว เพราะเป็นเรื่องสมมติทั้งนั้น สิ่งเดียวกันบางทีก็สมมติว่า
ชอบ บางทีก็สมมติว่าไม่ชอบ เปลี่ยนแปลงอยู่อย่างนั้น เหมือนคนบ้า
หอบฟาง

เมื่อมารู้เห็นรูปนาม เห็นสมมติ คล้ายกับว่าตัวเบา การเห็นนั้น
ไม่ใช่เห็นเฉยๆ แต่ขณะเห็น ทุกซ์ก็หมดไปด้วย ทุกซ์อย่างหยาบๆ
เช่น ทุกซ์เพราะความโง่ หลง งมงาย หมดไปจริงๆ เปรียบเหมือน
เรียนจบหลักสูตรแล้ว สามารถอ่านออกเขียนได้ ไม่ซ้อ่งไม่ติด มี
ความรู้พอตัว สามารถปกครองตัวเองได้

ที่กล่าวมานี้เป็นหลักสากล เป็นสูตรสำเร็จเหมือนเลขสูตรคูณ
เช่น ๒ x ๕ ก็เป็น ๑๐ จริงๆ ไม่เป็น ๑๑

ขณะตกแหล่งความรู้นั้น คำพูดของคนอื่นพูดขึ้นมาก็รู้ ดูอะไร
ที่เป็นวัตถุสิ่งของก็รู้ มีแต่รู้ มีปิติ เป็นวิปัสสนา เพราะได้ดวงตา
เห็นธรรมขึ้นมา สนุกในการดู ดูอะไรก็ถูก ทั้งที่เป็นรูปธรรม เป็น
นามธรรม นอกตัว ในตัว อะไรเกิดขึ้นมาในรูป ในนามก็รู้ทันที ผ่าน
ไปได้ ไม่เอะใจ สมัยก่อนเมื่อมีอะไรมากระทบใจ ใจก็กระเพื่อม
บัดนี้ ใจไม่กระเพื่อม แต่สิ่งที่กระทบกลับหลุดไป

สมัยเป็นฆราวาสไปปฏิบัติธรรมอยู่ที่ป่าพุทธาน จังหัดเลย
ต้องอาศัยเตียงจากวัด แล้วไปซื้อผ้าพลาสติกมาทำหลังคาเป็นกุฏิ นำ
ผ้าจีวรของพระขาดๆ มาทำฝาเพราะฝนตกชุกในช่วงเดือนกรกฎาคม
ขณะปฏิบัติอยู่มีคนบอกให้เข้าใจเรื่องรูป เรื่องนาม เพราะเขาเห็น
หลวงพ่อบุปฏิบัติมานานแต่ยังไม่เข้าใจ บางคนเขาก็ว่าเขารู้ ปฏิบัติ
เพียงเจ็ดวันก็รู้รูปนามแล้ว แต่หลวงพ่อก็ทำมาตั้งสองอาทิตย์ยังไม่รู้ ก็

คิดไปว่า ถ้าไม่เห็นในใจจริงๆ จะไม่จำของใครมา จะไม่คิดรู้อย่างไร เพราะหลวงพ่อกุศลท่านสอนว่า ไม่ต้องคิดรู้อย่างไร ไม่ต้องไปจำของใคร ให้ปฏิบัติไปอย่างนี้จะเห็นจะเข้าใจได้เอง ก็คิดต่อไปว่า หลวงพ่อกุศลท่านเคยพูดว่า ท่านเคยทอดกฐิน ทอดผ้าป่า สร้างโบสถ์ สร้างวัดคนเดียว แต่หลวงพ่อกุศลเป็นคนจน ไม่ได้สร้างโบสถ์เป็นหลังคนเดียว ไม่ได้ทอดกฐินคนเดียวอย่างนั้น คงไม่มีโอกาสได้รู้ธรรม พอคิดไปก็เกิดปมด้อยขึ้นมา เกิดความแกล้งใจ และคิดต่อไปว่า แต่หลวงพ่อกุศลก็ทำดีอยู่บ้าง แม้ไม่ได้ดีเท่าท่านทำ เช่น ไปสร้างกุฏิ ไปทำบุญ ไม่เป็นคนชั่ว รอยแผลในความชั่วไม่มี เป็นคนมีศีลมาแต่ก่อน เพราะว่าพ่อแม่ก็นับถือพุทธศาสนา สอนให้ทำดี ก็ทำดีมาตลอด ยิ่งมาเรียนไสยศาสตร์ เขาเรียกว่ามาเรียนธรรม ต้องถือศีล การพนันเล่นไม่ได้ ก็มีนิสัยมาอย่างนั้น ทำให้ภูมิใจในอดีตของตัวเองอยู่บ้าง เพราะไม่ได้เป็นคนชั่ว แต่ทำไมไม่รู้ธรรม

ได้เรียนถามหลวงพ่อกุศลว่า “ผู้ปฏิบัติกับหลวงพ่อกุศลแล้วไม่รู้อะไรมีไหม” หลวงพ่อกุศลตอบว่า “ไม่เคยมี” จึงได้เรียนถามต่อไปว่า “อาจจะเป็นอย่างนี้ที่เป็นคนแรก เพราะสองอาทิตย์แล้วยังไม่รู้อะไร” หลวงพ่อกุศลท่านเดินเข้ามาจับมือ ก็เรียนถามท่านว่า “หลวงพ่อกุศลทำบุญทำทาน ผมไม่เคยทำขนาดนั้น อาจจะไม่มีบุญที่จะรู้ละมัง” ท่านตอบว่า “ไม่ต้องกลัว ไม่เป็นไร คุณจะทำจริงๆ หรือ” ก็ตอบท่านไปว่า “จริงๆ ครับหลวงพ่อกุศล” หลวงพ่อกุศลท่านถามว่า “ให้คุณทำ

อยู่นี้สักหนึ่งเดือนนะ คุณทำงานเดือนหนึ่งได้เงินกี่บาท” ก็ตอบท่านไปว่า “ผมได้เดือนละพันบาท” สมัยนั้นรับจ้างปลูกบ้าน ทำประตุนหน้าต่าง ซึ่งเป็นงานฝีมือ เป็นงานก่อสร้าง ได้เดือนหนึ่งไม่ต่ำกว่าพันบาท ท่านกล่าวต่อไปว่า “ถ้าคุณทำอยู่เดือนหนึ่งคุณไม่รู้ หลวงพ่อกุศลจะให้เงินคุณพันบาท สัญญากันจริงๆ นะ แต่คุณต้องทำจริงๆ” จากนั้นจึงมีกำลังใจปฏิบัติขึ้นมา

การปฏิบัติธรรมในสมัยนั้น บางทีก็หลงไปเอาผิดเอาถูกกับพระผู้ใหญ่ โดยคิดไปว่า พระพวกนี้ไม่มีศีลเหมือนกับหลวงพ่อกุศล เพราะเห็นท่านหยอกล้อเล่นหัวกัน บางทีก็บอกให้หลวงพ่อกุศลไปหาหมอไว้ บางทีก็ให้ไปขึ้นต้นมะขามป้อม ก็คิดถามในใจว่า นี่หรือที่เรียกว่าการปฏิบัติธรรม จึงคิดจะหนี แต่เมื่อคิดได้ว่ามาแล้ว จะไม่ดูผู้อื่นแล้ว จะดูหลวงพ่อกุศล และฟังหลวงพ่อกุศลเท่านั้น ไม่ใส่ใจผู้อื่น ไม่เอามาเป็นภาระให้พระรุนแรง จึงได้ตัดสินใจแน่วแน่ว่าจะสร้างสติ สร้างความรู้สึกตัว หลังจากปฏิบัติธรรมอยู่ยังไม่ถึง ๒๐ วัน จึงได้พบเห็นและมีความรู้เกิดขึ้นมากทีเดียว พอทำถูกก็เหมือนกลิ้งกรลงเขา แต่ถ้าทำผิดก็เหมือนเข็นครกขึ้นเขา การทำผิดมีแต่ภาระ มีแต่ความไม่ชอบอะไรต่างๆ นั่นก็เอามาคิด นี่ก็เอามาเปรียบเทียบ มันบ้าคิด บ้าเหตุ บ้าผล บ้าชอบ บ้าไม่ชอบ ทำให้เข้าไม่ถึงสภาวะธรรม

การสร้างตัวรู้หรือความรู้สึกตัว ไม่ใช่คิดเอาเอง แต่ต้องปฏิบัติ
จึงจะรู้ เช่น แต่ก่อนเป็นหมอไสยศาสตร์มีคาถาอาคม พอมาสร้างตัวรู้
 มันหลุดไปเลย ไม่ต้องไปทำอะไร ไม่มีอาลัยอาวรณ์สักนิดเดียว ไม่มี
 ในใจ ความโง่หลง งามาย การยึดพิธีรีตอง การเล่นไสยศาสตร์
 คาถาอาคม ไม่มีในหัวใจตั้งแต่บัดนั้นเลย

แต่ก่อน นี้กว่าตัวเองเป็นคนวิเศษ รักษาคนเจ็บไข้ได้ป่วยได้
 ถ้าเป็นคาถาอยู่ยงคงกระพัน ต้องบริกรรมจนรู้สึกตัวพองใหญ่
 คับห้อง หรือมองเห็นมีดปลิวเหมือนใบหญ้า จึงจะถือว่าถึงที่สุดของ
 การบริกรรม และจะให้ดีก็ต้องบริกรรมอยู่บ่อยๆ คาถาไสยศาสตร์
 ต้องอาศัยการบริกรรม อาศัยการฝึกฝนอำนาจของจิต บางทีไปไล่ผี
 เอาผิดดาบฟันหัวเขาดังโพละเลย เคยไปฟันมาหลายคนแล้ว ต่อเมื่อ
 มาสร้างตัวรู้ การกระทำอย่างนั้นก็หลุดเลย

วันหนึ่งขณะปฏิบัติธรรมอยู่นั้น หลวงพ่อเทียนเดินมาหา และ
 ถามว่า “เป็นอย่างไร” ก็ตอบท่านอย่างไม่สะทกสะท้านอะไรเลย ตอบ
 ท่านว่า “ผมรู้รูปรู้นามแล้ว” หลวงพ่อเทียนก็ทักท้วงขึ้นว่า “โอ้คน
 ไม่รู้จักรูปนามก็คนบ้าแล้ว” ก็ตอบท่านทันทีเลยว่า “ครับ แต่ก่อนผม
 บ้าจริงๆ แต่บัดนี้ผมไม่บ้าแล้ว” หลวงพ่อเทียนก็เดินกลับไปกลับมา
 อยู่ข้างๆ ใต้ต้นข่าชี้หมู มีใบดกร่มรื่น เป็นที่ที่หลวงพ่อใช้ทำความ
 เพียร หลวงพ่อก็นั่งอยู่ ใจอยากจะพูดแต่สะกิดใจไว้รอฟังหลวงพ่อ
 เทียน คิดว่าถ้าหลวงพ่อเทียนไม่พูดอะไร ก็จะพูดให้หลวงพ่อเทียนฟัง

หลวงพ่อบำเพ็ญท่านพูดต่อว่า “รู้จักรูปนามก็พอปานนั้น ไม่มี
 ประโยชน์อะไร” ก็ตอบท่านทันทีเลยว่า “มีประโยชน์ครับหลวงพ่อ
 ผมหมดทุกข์ได้มากจริงๆ หายโง่มากแล้วจริงๆ หมดความลังเลใจ
 สงสัย เป็นชีวิตที่เปลี่ยนจากเดิมจริงๆ ครับ มันไม่เคยรู้เห็นอย่างนี้
 มาก่อน สิ่งที่ผมรู้เห็นมันมีอยู่จริงๆ” มันอยากจะพูดไปมากๆ แต่ว่า
 สะกิดใจไว้ อุปมาเหมือนกับหลวงพ่อบำเพ็ญมีเงินหมื่นเงินแสนอยู่ในกระเป๋
 ใครจะรู้ว่าหลวงพ่อบำเพ็ญไม่มีเงิน หลวงพ่อบำเพ็ญจะไปซื้อได้อย่างไร เงินก็ใช้ได้
 จริงๆ หลวงพ่อบำเพ็ญก็เคยฟังหลวงพ่อบำเพ็ญว่าท่านจะพูดอะไร ถ้าท่าน
 ไม่พูด หลวงพ่อบำเพ็ญจะพูดไปอีกหลายอย่าง ขณะนั้นมันเกิดความกลัว

หลวงพ่อบำเพ็ญท่านพูดว่า “มีประโยชน์ก็ประโยชน์น้อยๆ เหมือน
 กับกบโคก กบภูเขา มันไม่เคยพบน้ำ แต่พอมันตะเกียกตะกายมา
 เจอน้ำในกะลามะพร้าว มันก็ดื่มกินได้ มุดได้ แต่เป็นแค่น้ำในกะลา
 ถ้าเป็นสุขก็เป็นสุขเล็กๆ น้อยๆ ถ้าเป็นความรู้ก็เป็นความรู้เล็กๆ ยัง
 มีน้ำในอ่าง น้ำในบึงอีกมาก”

“คุณมีความรู้ก็เป็นความรู้เบื้องต้นเล็กน้อย คุณทำอย่างนี้มันรู้
 ได้จริงๆ หรือ” ได้ตอบท่านว่า “รู้ได้จริงๆ ครับ” ตอนนั้นยังเป็น
 ฆราวาสอยู่ ไม่เคยรู้เคยเห็นมาก่อน

“ถ้าคุณทำมากกว่านี้ จะไม่รู้มากกว่านี้หรือ?”

“ครับ ผมจะทำต่อไปโดยที่ไม่ลังเลใจ ผมไม่ทำแบบอื่นอีก”

“ผมหยุดการแสวงหาครูบาอาจารย์ ผมจะปฏิบัติอย่างนี้ ไม่เคยมีผู้ใดสอนให้ผมรู้อย่างนี้ ผมทำอย่างนี้ก็รู้อย่างนี้ขึ้นมา ผมหยุดแล้ว ผมไม่ไปหาครูบาอาจารย์ที่ไหน ผมจะทำแบบนี้”

หลวงพ่อบำเพ็ญจึงสอนต่อไปอีกว่า **“ถ้าทำแบบนี้แล้วรู้ก็ทำอีกนะ ให้อยากดูความคิดให้ทัน (หมายถึงความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิด บางครั้งท่านเรียกว่าตัวลัดคิด) ถ้าความคิดไม่เกิดขึ้นก็ดูกายเคลื่อนไหว ไป เวลาใดที่ความคิดเกิดให้ดูให้ทัน”**

หลวงพ่อบำเพ็ญท่านสอนหลายอย่าง เช่น ท่านสอนให้สร้างจังหวะให้ไวกว่าแต่ก่อน เดินจงกรมให้ไวกว่าแต่ก่อน ให้น้ำพุพุทางจิต ให้มีสติดูกาย มีสติดูใจ ให้ดูให้เห็นทุกข์ ดูรูปทุกข์ นามทุกข์ รูปธรรม นามธรรม รูปสมมติ นามสมมติ **เมื่อความคิดปรุงแต่งเกิดขึ้นไม่ต้องไปลำดับความคิด ให้เรามีหน้าที่ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจที่คิดนึก ความคิดจะเกิดขึ้นมาเองเราไม่ต้องใส่ใจ ขอให้เราสร้างความรู้สึกตัวให้ทันกับความคิดที่เกิดขึ้น เมื่อรู้ทันความคิด เราจะไม่เียงไปกับความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้น**

ดังนั้น เราจึงมีหน้าที่สร้างความรู้สึกตัว การสร้างความรู้สึกตัวมากๆ เข้า ในที่สุดจะไปจะเฝ้ากับความคิดเหมือนกับเราเปิดประตูออกมาชนกับความคิด ขณะที่ความคิดกำลังจะออกมา เรากำลังเฝ้าดูอยู่ที่ประตู พอความคิดออกมาปั๊บ เรารู้ทันที เหมือนมันจะเอ็กกัน คล้าย

กับว่า ความคิดมันลึบละลายไปเลย ทำให้เห็นความป่าเถื่อนของสังขาร (ความคิดที่ปรุงแต่งขึ้น หรือตัวลัดคิด) เห็นสมุทัย (คือเหตุแห่งทุกข์ เหตุแห่งความคิดปรุงแต่ง) คล้ายว่าเป็นอย่างนั้น มันวูบเลย ไม่ใช่เป็นความรู้เฉยๆ แต่มันแสดงออกถึงความโลดโผน เราเห็นความคิดชัดทีเดียว

แต่ก่อนเราเป็นไปกับสังขาร คือความลัดคิด ซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์ เราท่องเที่ยวไปกับมัน มันทำให้เราหลงไปกับมัน ไม่เป็นไท เพราะตัวลัดคิด เช่น คิดขึ้นมาแล้วกลัว คิดขึ้นมาแล้วเกิดการปรุงแต่ง เป็นกิเลสตัณหา แต่ก่อนเราเห็นไม่ชัด

เมื่อมาปฏิบัติกับหลวงพ่อบำเพ็ญ หลวงพ่อจึงเห็นชัดถึงความเลวร้ายของสังขาร คล้ายกับหมาไล่เนื้อ เราสามารถตามทันสิ่งที่หลอก เหมือนกับคนเล่นกล เขาหลอกให้สนุกสนานไปกับเขา พอเราตามทันเรามองเห็น เราจึงรู้ว่าไม่มีอะไรเลย เขาหลอกผู้รู้แจ้งไม่ได้จริงๆ

“ความคิด” มี ๒ อย่าง คือ “ตัวลัดคิด” เป็นตัวมายา ตัวทำให้หลงคิดขึ้นมาแล้วนำเราไปในทางที่ไม่ดี แต่ตัว “ตั้งใจคิด” นี้ไม่เป็นไร เป็นการตั้งใจคิดในเรื่องที่ดีๆ จับความคิดมาใช้ คิดแล้วจบ

ความตั้งใจคิดนั้นคมชัด ทำให้เรารู้จักบุญ รู้จักบาป รู้จักอบายภูมิ สัมผัสกับบุญกับบาปได้ชัดเจน นับว่าความเข้าใจเช่นนี้จะปิดอบายภูมิได้ รับรองได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ ถ้าจะเรียกว่าเป็นมนุษย์ก็ได้

แต่ก่อนหลวงพ่อยังเป็นคน (คือยังไม่บริสุทธิ์) เพราะไม่เห็นสมมติ ไม่เห็นบัญญัติ ไม่เห็นรูป ไม่เห็นนาม ต่อเมื่อรู้ทันความคิด สูตรของคนจึงจบแล้ว ตายแล้ว ถ้าจะว่าสุขก็สุขกว่าแต่ก่อน จะไม่ไปแหวกว่ายเล่นเหมือนแต่ก่อน เหมือนกับเราขึ้นฝั่งได้ระดับหนึ่ง ถ้าจะเปรียบเหมือนเป็นพ่อค้า ก็เป็นพ่อค้าขายเพชรได้เงินมาก แต่ก่อนเป็นพ่อค้าหอบฟาง ขายปอขายนุ่น พระรุ่งพระรังไปหมด ได้เงินนิดหน่อย ได้สุขก็ได้นิดหน่อย ได้บุญก็ได้บุญนิดหน่อย ได้บุญแบบคิดเอา คิดว่าจะเอาบุญจากคนนั้น คนนี้ ทำอันนี้คิดว่าจะได้บุญ มันคิดไปเอง

การเห็นความคิด (หมายถึงความลึกลับ) จึงทำให้จิตใจเปลี่ยนแปลง ถ้าจะให้ไปคิดปรุงแต่งเหมือนก่อน คงรู้สึกขนหัวลุก การเห็นความคิดนี้จึงช่วยให้เราทำเหมือนแต่ก่อนไม่ได้ เราเห็นมันชัดเหลือเกิน การจะเอากับความคิด ทำให้ความป่าเถื่อนลึ้มไปเลย เปรียบเหมือนกับธรรมชาติทั้งหลายมันลึ้ม คล้ายกับที่เขาเล่นโบว์ลิ่งในทีวี เมื่อเขากลิ้งลูกโบว์ลิ่งไปชนแล้วลึ้มๆ เพราะมันชนกระทบต่อๆ กันไป

ถ้าจะเปรียบความทุกข์ก็เหมือนผลไม้ เมื่อเราไปเขย่าต้นนิดหน่อย ผลก็หล่นลงแล้ว แต่ยังไม่หล่นทั้งหมด ความโง่หลงมกมาย ความทุกข์หยาบๆ ตลอดถึงความโกรธ ความโลภ ความหลง มันกระเทือนไปด้วย แต่ยังไม่เต็มที่ เพียงกระพือมนิดหน่อย อุปมาเหมือนกับอย่างนั้น

**ความเป็นมนุษย์คือเป็นผู้มีศีล เมื่อมีศีลมันก็ปกติ มันก็สงบ
สมาธิก็ใจที่เป็นระเบียบ เมื่อมีระเบียบก็ไม่ยุ่งเหยิง ใจก็เชื่องลง
ปัญญาคือความรอบรู้ รู้จักแก้ตัวเอง รู้จักถอนตัวเองให้หลุด ไม่จม
ไปกับอาการต่างๆ และเป็นอิสระ**

นี่เรารู้แบบนี้ ต่อไปก็รู้เรื่องอื่นๆ มากเข้าไปอีก คือรู้เรื่อง
เทวดา เทวดาก็คือมีใจที่ดี ไม่กล้าคิดชั่ว ไม่กล้าทำชั่ว รู้เรื่อง
พุทธศาสนา รู้เรื่องไตรลักษณ์

**การเห็นรูปนาม เห็นอาการของรูป อาการของนาม เห็นสิ่ง
ต่างๆ ตามความเป็นจริง เปรียบเหมือนกับเรามีตาวิเศษ เห็นว่าสิ่ง
ทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง คล้ายกับว่าเห็นที่ทั้งอาการของรูป อาการ
ของนาม ที่เคยยึดไว้ ใจเราก็สะอาด เปรียบเหมือนไม่มีขี้เยาะคั่ง
ไม่มีรอยรัก รอยแค้น รอยโกรธ รอยทุกข์ รอยได้ รอยเสีย รอยแพ้
รอยชนะ สภาวะขณะนี้เรียกว่าเห็นไตรลักษณ์**

บุญคือใจที่ดี ศาสนามีอยู่ในคนเรา จะละชั่วให้ละที่กาย ที่วาจา
ที่ใจ ถ้ายังคิดชั่ว ยังพูดชั่ว ยังทำชั่วอยู่ เราจะว่า พุทธฺ์ สรรณํ คจฺฉามิ
ธมฺมํ สรรณํ คจฺฉามิ สงฺฆํ สรรณํ คจฺฉามิ คงไม่มีประโยชน์

แต่ก่อนหลวงพ่อก็ไม่รู้ นี่กว่าความลึกลับเป็นเรื่องละเอียด คิด
อย่างไรคงไม่มีใครเห็น พอมาเห็นเข้าจึงรู้ว่าความลึกลับมันหยาบ มัน
สกปรก จึงไม่กล้าคิด เมื่อไม่กล้าคิดจะไปพูดได้อย่างไร จะไปทำได้

อย่างไร เมื่อเป็นความชั่วเราจึงไม่กล้าทำ แม้คิดก็ไม่กล้า นี่เรียกว่า เป็นเทวดา เพราะตั้งอยู่ในทวารธรรม

เทวดาที่พบเห็นเข้าจริง ๆ คือ อุปปัตติเทพ มั่นอุบัติขึ้นในใจ เป็นเทพในใจ คือกลัวความชั่ว ไม่กล้าทำชั่ว และเทวดาแบบสมมติ คือ สมมติเทพ เช่น พระเจ้าแผ่นดิน ผู้หลักผู้ใหญ่ที่มีความสุข ความสะดวก ไม่ค่อยจะมีทุกข์ นั่นก็เป็นสมมติเทพแล้ว

เมื่อเรามาทบทวนอารมณ์เดิม ตั้งแต่เห็นรูป เห็นนามมา ก็ คล้ายกับว่ารูปนามเป็นกองเชียร์ให้เรา ไม่ได้ทั้งเรา ไตรลักษณ์ก็ไม่ได้ ทั้งเรา คล้ายเป็นกองเชียร์ กองหลังที่ไปแข่งกีฬา รวมกันแล้วเป็น กองทัพที่ใหญ่

การรู้เห็นอารมณ์ตลอดมา ทำให้เราอบอุ่นใจ แม้พระไตรลักษณ์ เราารู้ ก็เห็น ก็เข้าใจ คล้ายกับว่าพระไตรลักษณ์ตามเราไปเรื่อยๆ

พระอรหันต์หมายถึงจิตที่บริสุทธิ์ถึงที่สุด เมื่อเข้าถึงกระแส เทวดาก็มาสรรเสริญ มนุษย์เท่านั้นที่จะเข้าถึงมรรค ผล นิพพาน จึง ถือว่ามนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ ดังปรากฏในพระสูตรว่า การเกิดเป็น มนุษย์เป็นลาภอันประเสริฐ ภาวะที่เป็นมนุษย์ ใจมันสูงขึ้นจริงๆ ไม่ใช่มีเพียงชาสอง แชนสอง ศีรษะหนึ่งตั้งอยู่บนบ่าเท่านั้น อันนั้น ยังไม่ใช่ก็ได้ เพราะมันอาจเป็นผี เป็นยักษ์ เป็นเปรตก็ได้ แต่การ ปฏิบัติในขณะนี้ เราเป็นมนุษย์จริงๆ แล้ว

ก่อนที่จะเราจะเข้าไปบวช พระกรรมวาจาจารย์ท่านถามว่า มนุส- โสลิ ท่านถามว่าเป็นมนุษย์หรือยัง เราก็ตอบว่า อามะ ภันเต เป็น มนุษย์แล้ว จึงมาเข้าใจในจุดนี้ว่าก่อนที่จะเป็นพระต้องเป็นมนุษย์ก่อน มันเป็นกระแสอย่างนั้น

เหมือนเราจะเดินทางไปขึ้นเครื่องบินที่สนามบิน เรามีสิ่งอำนวยความสะดวก เมื่อเราเดินไปถึงประตู ประตูจะเปิดให้เลย ไม่ต้องใช้ มือเปิด พอขึ้นชั้นบนก็มีบันไดเลื่อนพาขึ้นไปชั้นสองชั้นสาม กระเป๋าก็ไม่ต้องถือ มันจะพาไปเอง ถ้าอยากให้ไวก็เดินต่อไปอีก จะยิ่งไวขึ้น เปรียบคล้ายๆ อย่างนั้น

ความเป็นพรหม ไม่ใช่พรหม ๔ หน้า พระพรหมในความหมายนี้ เป็นความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เมื่อเข้าใจอย่างนี้ทำให้เรา คิดถึงคนที่ยังไม่รู้ อยากให้คนมารู้มาเห็น คิดถึงคนนั้น คิดถึงคนนี้ คิดถึงโยมพ่อ โยมพ่อก็ตายไปแล้ว คิดถึงโยมแม่ เอาละจะไปสอน โยมแม่ สอนโยมพี่ สอนโยมน้อง

ที่กล่าวมาแม้ไม่ครบทั้งหมด แต่ถ้าเราศึกษาปฏิบัติเข้าไปจริงๆ จะรู้อะไรมากมาย หมดความล่งเลสงสัย จะทำให้เราเห็นถูก-ผิด นี่เรียกว่าการเห็นแจ้งจึงจบจากความเป็นคน มาเป็นคนมีคุณธรรม มีความเป็นมนุษย์

การฝึกปฏิบัติจนเห็นแจ้ง จะทำให้เราเข้าใจเรื่องเทวดา เรื่อง พระพรหม เรื่องศีล เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญา เรื่องศาสนา เรื่องบุญ

เรื่องบาป และเรื่องพระพุทธศาสนาอย่างเพียงพอ แม้เรื่องนิมิต เรื่องผี เรื่องอะไรก็ตาม จะไม่มีข้อสงสัยในใจ มีความแน่วแน่มั่นใจ ไม่ติดพิธีกรรมต่างๆ ทุกสิ่งทุกอย่างจบลงในตัวเรา เราจึงหยุดการแสวงหาครู-อาจารย์อีก

คำกล่าวที่ว่าคบบัณฑิตไม่คบคนพาล ก็ไม่ใช่ไปคบใครที่ไหน อยู่ในตัวเราทั้งหมด คือกายใจของเรา การรักโยมพ่อ รักโยมแม่ คืออย่านำตัวเราไปทำชั่ว อย่าให้ตัวเราเป็นทุกข์ การเคารพครู-อาจารย์ ไม่ใช่การไปกราบไหว้เท่านั้น แต่ควรเคารพความดีของท่าน เทวดาก็อย่าได้คิดหวนอกตัว เทวดาก็อยู่ที่ในตัวเรานี่เอง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็อยู่ในตัวเรา รู้จักยกมือไหว้ตัวเองได้ ก็คือคนดี การไหว้พระพุทธรูป ไม่ใช่ไหว้องค์ปูน องค์อิฐ องค์หิน รุ่นนั้น รุ่นนี้ ปางนั้น ปางนี้ นั่นเป็นสมมติ ให้เรารู้ว่านั่นเป็นการไหว้ออกไปนอกตัว แต่เราต้องเอาพระมาไว้ในตัวเรา นั่นคือ ให้มีจิตใจดี จิตใจประเสริฐ ดังคำกล่าวที่ว่า ใจร้ายเป็นผี ใจดีเป็นพระ

สมัยหนึ่งมีคนมาฝึกปฏิบัติกับหลวงพ่อกุศลประมาณลีลึงถึงห้าสิบคน ทั้งพระทั้งฆราวาส บางคนก็ร้องไห้ บางคนก็เป็นอะไรต่างๆ นานา หลวงพ่อไม่เคยมีปัญหาเรื่องนี้ แม้จะเกิดนิมิตบ้าง แต่ก็เห็นและเข้าใจเปรียบเหมือนกับเรามีตา เราดูอยู่ มันจะเห็นตามความเป็นจริง เช่น เห็นยุ้งมาตอม ยุ้งมากัด งูเลื้อยมา ทางหนาม ทางป่า ทางรก ทางเตียน ทางใจก็เห็นเหมือนกัน จึงไม่สงสัยอีกต่อไป อะไรคือ



ธรรมของพระพุทธเจ้า พระอริยเจ้า อะไรคือจริงแบบสมมติ จริงแบบปรมาตม อะไรคือนิमित อะไรคือสมณะ อะไรคือวิปัสสนา คล้ายกับที่เราผ่านมาสดๆ ร้อนๆ ไม่ลืงเลใจ ไม่ไปแสวงหาที่อื่นแล้ว มีความรู้พอตัว การละชั่วทำดี ก็ละที่นี้จริงๆ ที่กายที่ใจของเรา เพราะเห็นจิตที่ลักคิด สติสัมปชัญญะจะบอกเรา ย่อให้เราารู้ได้ เข้าใจอย่างเพียงพอ

หลวงพ่อบำเขียนสอนธรรมร่วมกับผู้สอนธรรมวิธีอื่น เขาสอนให้สร้างนิมิตขึ้นมา แต่กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมแบบเจริญสติ จะมีความรู้สึกตัว จะไม่คิดเป็นมโนภาพ ไม่ผูกนิमित ไม่ติดพิธีกรรมต่างๆ เช่น พิธีตัดแวรตัดกรรม โดยใช้ผ้า รูป เทียน และอื่นๆ พิธีสะเดาะเคราะห์ เหล่านี้ไม่มีแล้วในหัวใจ เราหยุดการกระทำเช่นนั้น หยุดการแสวงหาครูบาอาจารย์ที่จะสอนให้รู้อย่างอื่น เพราะของจริงอยู่ตรงนี้

ความเป็นคนอยู่กับการนำคุณธรรมนั้นๆ มาไว้ในจิตใจของเรา
ถ้าคิดถึงลูกหลาน รักบุตรภรรยาสามี ก็อย่าทำตัวเองให้เป็นทุกข์ อย่าเป็นคนชั่ว ถ้าเราเป็นคนชั่ว เราเป็นคนทุกข์ พ่อแม่เราก็ห่วง ท่านก็จะทุกข์ตามเราอีก การรักบุตรภรรยาไม่ใช่เอาแต่คิด แต่ต้องทำตัวให้ดี อย่าเป็นคนเกะกะเกราะ นี่ก็เข้ามาที่ตัวเราทั้งหมด ศาสนาก็อยู่ที่ตัวเรา

ถ้าเราเป็นคนดี จะไปทำชั่วจนติดคุกติดตารางได้อย่างไร การมีบัพพัญญติ มีดวงทกฏหมาย มีคุณ มีตาราง มีตำรา มีทหาร มี

กองทัพ มีศาสตราวุธ ก็เพราะมีคนชั่ว ถ้าคนไม่ทำชั่ว เหตุใดจึงต้องไปสร้างสิ่งเหล่านี้ เหตุใดจึงต้องมีตำรวจทหาร เหตุใดจึงต้องมีคุกตาราง ถ้าเราทำตัวของเราดีอยู่ ไม่เบียดเบียนตนเอง จะไปเบียดเบียนคนอื่นได้อย่างไร

ขอให้รู้แจ้งเห็นจริง บางคนที่เคยปฏิบัติมาด้วยกัน รุ่นราวคราวเดียวกัน ไม่รู้ว่าเขารู้มาอย่างไร ทำเหมือนรู้ธรรม แต่การกระทำการพูด กิริยาท่าทางดูผิดลักษณะไป เปรียบเหมือนเรียนชั้นประถมแล้วได้เกรดไม่ดี อ่านหนังสือไม่ออกก็เลื่อนชั้นไม่ได้ ต้องย้ายอยู่กับที่ เพราะมีการกระทำที่บอกให้รู้ว่า ความไม่รู้มีอยู่ เรียกว่าได้เกรดไม่ดี ไม่พบทางจึงก้าวหน้าไปไม่ได้ ถ้าพบทางจริงๆ มันไม่ถอยหลัง

เฉพาะการเห็นไตรลักษณ์อย่างเดียวก็ผ่านได้ตลอด จะไม่ข้องแวะในรูปธรรมที่เป็นสมมติ ที่เป็นดุ่น เป็นก้อน สามารถปลดปล่อยตัวเองได้อย่างดี ทำให้เราเอียงไปไหลไปสู่ความไม่มีทุกข์

ให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ดูแล้วเหมือนมันย่อ มันไม่ยุ่งเหมือนแต่ก่อน แต่ก่อนเหมือนกับว่าตัวกายเคลื่อนไหวอยู่นี่ตัวหนึ่ง ตัวความคิดนั่นตัวหนึ่ง ตัวเห็นความคิดนี่คล้ายๆ กับว่ามันดึงกลับไปแก้ไข แต่ขณะนี้มันไม่ต้องแก้ไข แต่ดูอย่างเดียวกันก็จบไปทั้งหมด ภาวะที่ดูอยู่นี้คือเมื่ออะไรเกิดขึ้นก็ดู ดูอย่างเดียวผ่านได้ตลอด

ก็มาเข้าใจ มาเห็นว่านี่แหละคือทางพ้นทุกข์ นี่แหละคือพรหมจรรย์ ภาวะที่ดูนี้ไม่เปราะเปื้อนกับสิ่งใดเลย เพราะเราไม่ได้เข้าไปเป็น เราได้แต่ดูอย่างเดียวจึงไม่ข้องแวะ สามารถผ่านได้ตลอด ด้วยการเห็นอย่างบริสุทธิ์

ภาวะเป็นกลางคือ ไม่สุข ไม่ทุกข์ มีแต่เห็น สุขก็เห็น ทุกข์ก็เห็น รู้ก็เห็น ไม่รู้ก็เห็น สงบก็เห็น มีอะไรเกิดขึ้นก็เห็นทั้งนั้น นอกตัวในตัวก็เห็น ไม่ได้เข้าไปเป็น แม้มีคนว่า ดุด่า นินทา สรรเสริญ มันจะเกิดอะไรขึ้นก็มีแต่ดู จะร้อน จะหนาว จะหิว ก็มีแต่ดูเท่านั้น ภาวะที่ดูนี้จึงทำให้คลองตัวที่สุด ทำให้เราผ่านได้ตลอด

ถึงภาวะจุดนี้มีความคล่องตัวสูงมาก ถ้าเป็นรถก็เป็นรถที่วิ่งทางเปลี่ยว ถนนเปลี่ยว ไม่ต้องระวังอะไร แต่เมื่อเข้าถนนที่ไม่เปลี่ยว ถนนที่มีชุมชนอยู่ ก็สามารถนำเอาสติปัญญาออกมาใช้งานได้ทันที ไม่ได้หนีสังคมไปไหน เหมือนเราที่ขับรถในเมือง ทางเอก ทางโท ไฟเขียว ไฟแดง ทางสามแยกสี่แยกก็รู้ มองซ้ายมองขวาก็รู้ ทำให้มีความปลอดภัย ภาวะที่ดูนี้ไม่ติดขัดและไม่มีอุบัติเหตุ

จรรยาทางใจก็มี เช่น เมื่อคิดอะไรแล้วเกิดการปรุงแต่งจนเกิดเป็นอารมณ์ขึ้น ครั้นเมื่อมีสติสัมปชัญญะก็จะผ่านสะดวก ถ้าจะเปรียบเหมือนรถวิ่ง ก็วิ่งผ่านไปโดยสะดวก ไม่มีจรรยาติดขัด เหมือนกับเป็นฟรีเวย์ ไฮเวย์ ทางด่วน

ทำนองเดียวกันกับเราฝึกวัวฝึกควายเพื่อเทียมเกวียน วัวบางตัวที่ฝึกหัดไว้ได้ดี เวลาที่เรายกหัวล้อขึ้นมา วัวก็เดินเข้าไปเอง ไม่ต้องบังคับ ไม่ต้องผูกเชือกใส่สาย ไม่ต้องเขี่ยนติ มันพร้อมที่จะลากเกวียนถึงบ้าน ถึงยังถึงฉางไปเลย ทางเลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวา มีหลักมีต่อ ก็สามารถหลบของมันเอง

ภาวะที่ดูนี้แหละที่มันเห็น การเห็นบ่อยๆ เข้าก็ชำนาญขึ้นเรื่อยๆ จนเป็นแชมป์ เปรียบเหมือนเล่นกีฬาจนชำนาญแล้วได้เป็นนักกีฬา หรือเล่นการแสดงจนชำนาญแล้วได้เป็นศิลปิน หรือการเป็นช่างก็ต้องชำนาญในการดูแบบแปลน สามารถใช้เครื่องมือที่มีอยู่เดิมสร้างบ้านให้สวยงามและมีศิลปะได้

การเจริญสติก็เช่นเดียวกัน ถ้าฝึกปฏิบัติให้เกิดขึ้นมากๆ ก็ชำนาญจนเป็นมหาสติ ถ้าจะเปรียบเทียบว่าเป็นกำลัง สติก็มีกำลังมาก เหมือนน้ำไหลที่สามารถพัดพาเอาสิ่งสกปรกตามริมฝั่ง ตามลำคลองหนองบึงไปได้

พลังงานปัญญาก็เหมือนกัน เมื่อมีกำลังมากก็ไม่ต้องออกแรง เปรียบเหมือนกับรถแทรกเตอร์เมื่อไถดินไปที่ไหนมันเรียบไปหมดเลย ปัญญาญาณหรือความรู้สึกตัวก็เป็นเช่นนี้ ดังนั้น สิ่งที่สกปรก ที่เป็นกิเลส ที่ข้องติดเป็นนิสัย จนยึดมั่นว่าเป็น “ตัวกู” ซึ่งเคยแข็งแกร่งเหมือนเพชร กลับอ่อนนุ่มเหมือนไหม เพราะความบริสุทธิ์แห่งจิตได้เกิดขึ้น

ลักกายทิฐิ (ความเห็นว่าเป็นตัวกูของกู) วิจิจจนา (ความลังเลสงสัย) สิลัพพตปราคาส (ความยึดติดในพิธีกรรมต่างๆ ที่ทำให้เกิดสุขเกิดทุกข์) ที่กล่าวกัน ไม่ได้อยู่แต่ในตำราเท่านั้น แต่มีอยู่ในคนเราทั้งหมด แม้พระไตรปิฎก ๘๔,๐๐๐ เรื่อง ก็อยู่ในคนเราแล้ว อยู่ในกายอันกว้างคอก ยาววา หนาคืบนี้เอง ซึ่งประกอบด้วยรูปกับนามนี้แหละ

ดังนั้น การกระทำของเราจะให้เป็นอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับจิตใจของเรา อาจเป็นผี เป็นยักษ์ เป็นมาร เป็นเปรต เป็นมนุษย์ เป็นคน เป็นเทวดา เป็นอะไรก็ได้ ขึ้นอยู่ที่จิตใจของเราเอง

ภาวะที่ดู ภาวะที่เห็น ไม่ได้เข้าไปเป็น มีแต่ดูไป มีแต่เห็นไปเรื่อยๆ ในที่สุดก็ลดลักกายทิฐิ คือ ลดความเป็นตัวกู ของกู ภาวะที่ดูอยู่เรื่อยๆ จะมีความเป็นปกติ จึงเป็นศีลที่เกิดขึ้นในตัวเรา มันจะช่วยทำลายความโกรธ ความโลภ ความหลง ที่มีอยู่ในเราขณะนี้ ถ้าจะว่าไปแล้วมันเป็นกิเลสอย่างหยาบ แต่ว่าก็ยังมียู่ แต่มีไม่เต็มที่ไม่เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์

ถ้าปุถุชนมีโกรธร้อยเปอร์เซ็นต์ ดีใจร้อยเปอร์เซ็นต์ ต่อเมื่อเจริญสติแล้ว ความดีใจ ความเสียใจ ก็ลดลงตามลำดับ ซึ่งเป็นคุณภาพของความรู้สึกลึกตัว

อารมณ์ของคนเรามีทั้งอภิญ्ञารมณ์ คือ อารมณ์ที่ปรารถนา และอนิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่ปรารถนา ภาวะที่เห็นแจ้งในอารมณ์เหล่านี้ จะบ่งบอกความเป็นอริยบุคคลขั้นต่ำหรือขั้นสูง เราวัดกันที่ตรงนี้ ไม่ได้วัดกันที่รูปร่างลักษณะว่า บวชนาน หรือไม่บวช หรือมีชื่อเสียงที่สมมติในโลกว่าเป็นนั่นเป็นนี่ นั่นไม่ใช่ แต่อยู่ที่ระดับจิตว่า พุพเพมากน้อยแค่ไหน ต่างกันอย่างไร ถ้ายังดีใจหัวเราะฮา ฮ่า...หมดตัว นั่นคือมีความดีใจร้อยเปอร์เซ็นต์ เรียกว่ายังเป็นปุถุชน

ภาวะที่เห็นนี้เป็นอย่างนี้ ไม่ได้เข้าไปเป็นอะไร แต่เป็นกลาง เป็นปกติจึงเป็นศีลแท้ๆ (หมายถึงเป็นผู้มีศีลในตัว มิใช่มีศีลโดยสมานาน) ศีลสมานานเป็นศีลภายนอก รักษาไว้เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้ แต่ก็เป็นเรื่องที่ดี ส่วนศีลสิกขาเป็นศีลที่ถ่วงและย่อยกิเลสออก (ละสังโยชน) จิตจึงไม่ฟู ไม่แพบ เพราะมันเห็นกิเลสจึงอยู่ไม่ได้ ละความลังเลสงสัย ละความยึดถือเรื่องพิธีรีตอง เพราะเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่การกระทำของเรา ไม่ใช่จากภายนอก

ภาวะที่ดู ภาวะที่เห็นและไม่เข้าไปเป็นนี้ จึงเป็นสูตร เป็นคู่มือในการดำเนินชีวิตที่จะบอกอยู่อย่างนี้ ไม่ต้องไปท่องจำอะไร พุทโธ ไม่ใช่เกิดจากการท่องจำ พุทโธ ก็คือรู้ คือตื่น คือเบิกบานในใจนี้เอง ผู้ใดเกิดภาวะรู้ ภาวะตื่น ภาวะเบิกบาน ก็ชื่อว่ามีพุทธะอยู่ในใจแล้ว และจะคุ้มครอบป้องกันรักษาเราไม่ให้หลุดไปในที่ชั่ว ดังคำกล่าวว่า “ธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติธรรมไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว”

พระธรรมให้ผลได้ ถ้ารู้จักเห็นจริงในทางที่ควรรู้ ควรเห็น ยิ่งศึกษาเข้าไปก็ยิ่งเห็นแจ้ง จะเกิดศรัทธา เกิดรักพระพุทธเจ้า รักพระธรรม รักอริยสงฆ์อย่างลุ่มลึก

ภาวะที่รู้แจ้งเห็นแจ้งนี้เป็นวิปัสสนา วิปัสสนาจึงไม่ใช่รู้แบบเห็น สีเห็นแสง เห็นนรกสวรรค์นอกตัว แต่นรกสวรรค์ก็อยู่ในใจของเรา นี่เอง เทวดาก็ไม่ใช่ไปอ่อนหวานให้มาช่วยเราอย่างนั้นอย่างนี้ นั่นถูกแบบคนที่ไม่มีที่พึ่ง หวังพึ่งนอกตัวแบบลมๆ แล้งๆ ไป ความเป็นเทวดาคือจิตใจเรามีความละเอียดต่อความชั่ว ถ้าทุกคนมีคุณธรรมแบบนี้ บ้านเมืองไม่ต้องมีคุกตะรางก็ได้ เพราะทุกคนคุ้มครองตัวเองได้ และไม่ทำให้ผู้อื่นต้องเป็นทุกข์

การเห็นแจ้งอย่างนี้ จึงทำให้ละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัมภพต-ปราคาส เป็นการกลับมาแก้ที่ตัวเรา

ภาวะที่ดูนี้ทำให้การไหว้พระพุทธรูปก็ไม่ถูกทองคำ ไหว้พระธรรมก็ไม่ถูกใบลาน ไหว้พระสงฆ์ก็ไม่ถูกลูกหลาน

พระคือผู้ประเสริฐ ผู้มีจิตที่ดี คือไม่โกรธ ไม่โลภ ไม่หลง ความคิดที่ว่า เขาว่ากะกู กูไม่ยอมๆ ความคิดแบบนี้จะไม่มี จะมีแต่ปล่อยวาง เกิดความเข้าใจ รู้แจ้งจนไม่มีความโกรธ

การได้การเสีย สุขความทุกข์ การนิทานสรรเสริญ เป็นธรรมดาของโลก ใครจะครอบครองไว้ไม่ได้ เช่นเดียวกันกับรูป รส

กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นเรื่องทางโลก เป็นรสชาติทางโลก เรื่องทางโลกมีได้มีเสีย มีสุขมีทุกข์ นั่นเป็นสมบัติของโลก ไม่ใช่ของเราหรอก แม้แต่รูปรสกลิ่นเสียงก็ถือเป็นรสชาติทางโลก คนไม่รู้ไม่เข้าใจอย่างนี้จึงพร่องอยู่เป็นนิจ เช่น เป็นทาสของความอยาก เป็นต้น

ภาวะที่ดู ภาวะที่เห็น ทำให้เรารู้สึกอึด รู้สึกพอเพียง ไม่พร่อง ไม่ขาด เราจะเป็นทุกข์ได้อย่างไร ดังนั้นเมื่อมีคุณธรรมอยู่ในตัวเราทั้งหมด เราก็ไม่หลง เราก็ละชั่ว และทำความดี จิตก็บริสุทธิ์อยู่ ภาวะที่ดูจะช่วยยับยั้งให้ได้เข้าใจ สามารถทำให้พ้นทุกข์ได้ ถ้าจะว่าไปก็คือธรรมกำมือเดียว

การเข้าใจธรรม จึงไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าผู้ใดเข้าถึงภาวะที่ดูนี้ ไม่ว่าท่านจะเรียนหนังสือหรือไม่เรียนก็ตาม เพราะการบรรลุธรรมไม่ได้เกี่ยวกับการรู้หนังสือเลย แต่คือการฝึกฝนที่ตัวเราเองให้ละชั่ว ทำดี และทำให้จิตบริสุทธิ์ ก็คือธรรมนั้นแหละ

ความรู้สึกตัวไม่ใช่อยู่ในกระดาด ในคัมภีร์ แต่อยู่ในเราเอง มหาสติไม่ใช่ไปอยู่ในตำรา พวกฝึกไม่ใช่ไปกลั่นนอกตัว แต่อยู่ที่ใจเรา

อย่างมงคลสูตรกล่าวว่า

“อเสวนา จ พาลานํ	การไม่คบคนพาล
ปณฺฑิตานญจ เสวนา	การคบบัณฑิต

ปฐา จ ปฐนียานํ การบูชาต่อบุคคลควรบูชา
เอตมมมงคลมุตตมํ กิจสามอย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด”

คนพาลไม่ใช่ นาย ก นาย ข นักเลงการพนัน นักเลงเจ้าชู้ นักเลงเที่ยวกลางคืน นักเลงผู้หญิง นักเลงดื่มสุรา นั้นเรียกว่าเป็น คนพาลภายนอกตัว คนพาลจริงๆ ก็คือตัวเรานี่ ตัวความคิดเรานี่ เช่น ถ้าเราคิดไม่ดี ความคิดที่ไม่ดีก็พาเราไปโกรธ พาเราไปโลภ พาเราไปหลง พาเราไปเกิดกิเลสตัณหา เป็นต้น

การคบบัณฑิต คืออะไร คือมีความคิดที่ดีอยู่ในจิตใจของเรา นี่เอง เช่น เมื่อเกิดปัญหาที่ปล่อยวางช่างหัวมัน ไม่เป็นไร เป็นเช่นนั้นเอง นี่บัณฑิต

การจะห้ามคนอื่นไม่ให้ว่าเรา ไม่ให้หันหาเรานั้น ห้ามไม่ได้ แต่ ถ้าเรามีความคิดที่ดีและถูกต้อง รู้จักปล่อยวาง ก็ชื่อว่าคบบัณฑิตแล้ว ไม่ใช่ยึดหลวงพ่อนั้น อาจารย์นี้ หรือไปหลงพระพุทธรูปที่เป็นรูป ดังเช่นพระวัคกลี ที่คอยติดตามเฝ้าดูพระรูปของพระองค์ พระพุทธรูป เห็นว่าพระองค์นี้หลงเสียแล้ว จึงได้ตรัสสอนพระวัคกลีว่า “ผู้ใดเห็นธรรม จึงชื่อว่าผู้นั้นเห็นเรา” พระวัคกลีก็เลยตั้งใจปฏิบัติธรรม จนในที่สุดได้บรรลุธรรม

หลวงพ่อบำเขียนและเข้าใจเรื่องการคบบัณฑิต การคบคนพาล อย่างนี้ ต้องรู้ให้กว้างขวาง ทุกแง่ทุกมุม เปรียบเหมือนรู้แบบแสงไฟ

ที่ส่องสว่างออกไป จึงรู้รอบไปหมด ไม่ใช่นั่งหลับตาแล้วรู้ แต่รู้ ขณะลืมหัดอยู่ที่นี่ จะไปไหนมาไหนก็ให้รู้ ขณะใช้ชีวิตตามธรรมดา ก็รู้ ให้มีความรู้สึกตัวควบคู่ไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้ใดมีสติต่อเนื่อง เปรียบเหมือนกับผู้นั้นอาศัยอยู่ในบ้านของบิดา จึงมีความอบอุ่นและปลอดภัย”

ที่กล่าวมานี้เป็นประสบการณ์ของการฝึกตน แม้ว่าจะไม่ละเอียด แต่ถ้าเราตั้งใจปฏิบัติจริงๆ เราจะมีประสบการณ์ มีรสชาติ มีบทเรียน มากมาย เราต้องประสบพบเห็นเอาเอง ปล่อยวางเอาเอง หลุดพ้นเอาเอง เมื่อได้หลักก็จะพบทาง นี่เป็นกฎของธรรมชาติ

ภาวะที่ดู ภาวะที่รู้หรือมีความรู้สึกตัว เปรียบเหมือนกับการอยู่ในถิ่นของบิดามารดา จึงมีความปลอดภัย รอดพ้นจากภัยอันตราย ทั้งหลาย เพราะบิดามารดาเป็นผู้คุ้มครอง สมกับคำกล่าวที่ว่า “สติสัมปชัญญะเป็นธรรมมีอุปการะมาก” สติคือความระลึกได้และ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว

ภาวะที่ดูนี้ประเสริฐ เพราะมีความหลุดพ้น มีความปลอดภัย มีความสะอาด มีความบริสุทธิ์ปรากฏอยู่ เป็นศีลอันยิ่ง เป็นสมาธิอันยิ่ง เป็นปัญญาอันยิ่ง ภาวะที่ดูช่วยสนับสนุนเราให้รู้เรื่องอารมณ์ของ รูปธรรม นามธรรม รู้สมมติ รู้รูปทุกข์ นามทุกข์ รู้รูปโรค นามโรค จิตจึงเปลี่ยนมาเป็นมนุษย์และเป็นผู้มีศีล

บุพเพกตบุญตา คือการได้ทำดีไว้แต่ปางก่อน เช่น เมื่อวานนี้เราทำดี วันนี้เราก็ทำดี แต่ปางก่อนไม่ได้หมายถึงตั้งแต่เรายังไม่เกิด หรือชาติก่อนนับตั้งแต่เรายังไม่ออกจากท้องแม่ แต่ปางก่อนหมายถึงการกระทำในอดีต เช่นเมื่อวานนี้ เมื่อสัปดาห์นี้ หรือเมื่อปีที่แล้ว เป็นต้น ดังนั้น ถ้าในอดีตได้รับข้อมูลที่ดี ก็ทำให้ผลลัพธ์ออกมาดี จิตใจเราจึงบริสุทธิ์ขึ้นเรื่อยๆ

ถ้าเป็นคนมีศีล จิตใจก็คืนสู่ธรรมชาติ มีความเป็นปกติของกายและใจ ภาวะที่รู้มากขึ้นเรื่อยๆ จะนำเราไปเข้าสู่กระแสแห่งความหลุดพ้น ไม่ถอยหลัง เอียงไปสู่มรรคสู่ผล เข้าสู่ความเป็นพระอรหันต์บุคคล ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์

ภาวะที่รู้เหมือนกับเป็นนักรบ ที่มีกองเสบียงและกองเชียร์สนับสนุน จึงยึดพื้นที่ได้เรื่อยๆ ไป จนเป็นใหญ่มีอำนาจเรื่อยๆ ไป ดังนั้น ความป่าเถื่อนก็อยู่ไม่ได้เพราะมีกองทัพธรรม ถ้าเปรียบเหมือนเป็นนักรบก็มีชัยภูมิที่ดี คือมีความรู้ลึกตัว

ภาวะที่ดูที่เห็นนี่คือชัยภูมิของนักรบ พระโยคาวจรอยู่ตรงนี้ ไม่มีอะไรที่จะขวางกันได้แล้ว ไม่มีข้าศึกที่จะต้านทานได้ เราจึงคล่องตัว ภาวะที่ดูนี้ทำให้กามาสะ คือความใคร่ กวาสะคือภพ อวิชชาสะคืออวิชชา ซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียดที่หมักหมมอยู่ในสันดานจนเป็นอนุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน) อยู่ไม่ได้

ภาวะที่ดูนี้ทำให้ข้าศึกหยุด ถ้าไม่หยุดก็แห้งไปเลย ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับน้อยหน้า ภาษานบ้านหลวงพ่อบำเขียนว่าบักเขียบ หลอดมันดำปี๋ มันหดตัวติดอยู่กับต้น ถ้าเป็นข้าศึกก็คือกิเลสได้ยอมจำนน ไม่สู้่อีกต่อไป

ตัวรู้ทำให้เราดูความคิดปรุงแต่งอย่างสง่าผ่าเผย ไม่เป็นทาสของความคิดปรุงแต่งเช่นที่เคยเป็นมาก่อน หากความคิดปรุงแต่งเริ่มเกิดขึ้น เริ่มทำท่ากระดุกกระดิก เมื่อตัวรู้เข้าไปเห็น ความคิดปรุงแต่งก็หยุด ยอมแพ้อย่างราบคาบ เห็นแจ้งจริงๆ ไม่มีอะไรที่หลอกได้

ความทุกข์อยู่มุมไหน เราสามารถขุดคุ้ยออกมาได้หมด อุปมาเหมือนกับน้ำกับน้ำมัน น้ำมันแม้ว่าจะมีน้อยแต่ก็อยู่เหนือน้ำเสมอ ธรรมก็เหมือนกัน จะไม่อยู่ใต้ธรรม นี่เป็นกฎของธรรมชาติ ความทุกข์ก็เหมือนกัน จะอยู่เหนือความไม่ทุกข์ไม่ได้ ถ้าเปรียบความทุกข์เหมือนกับน้ำ ความไม่ทุกข์ก็เปรียบเหมือนกับน้ำมัน

ก็มีแต่อุปมาอุปมัยให้ดู ถ้าปฏิบัติจริงๆ ก็จรรู้เห็นแจ้งไปเอง ไม่มีคำว่าทุกข์ จะคิดถึงความทุกข์ก็ไม่คิดแล้ว เพราะจะเห็นว่ามันเปราะเปื้อน เหมือนกับคนสวมเสื้อผ้าที่สะอาด จะยอมให้สิ่งสกปรกอยู่ได้อย่างไร ถ้ามีอะไรมาเปื้อนก็หาวิธีเอาออกทันที

แต่ก่อนเหมือนเราสกปรก จึงปล่อยให้ความโกรธ ความทุกข์นอนอยู่กับเราข้ามวันข้ามคืน เราไม่เคยพบกับความบริสุทธิ์สะอาด

ของจิตใจ ครั้นเมื่อเราพบกับความบริสุทธิ์สะอาด ก็ไม่ยอมให้ความสกปรกอยู่อีกต่อไป ตัวทุกข์ที่ยึดมั่นว่าเป็นตัวกูของกู ก็คือความสกปรกอย่างละเอียด ซึ่งเดิมเราไม่รู้ แต่พอมารู้เข้าจริงนี่คือความสกปรก เราก็ผ่านพ้นไปได้ สามารถลบเลือนตัวกูลงไปเรื่อยๆ

ภาวะที่ดูนี้ทำให้มีความเป็นธรรม เมื่อความเป็นธรรมเกิดขึ้น ก็ได้หลักที่ถูกต้อง ถือเป็นสูตรและเป็นคู่มือในการดำเนินชีวิต ภาวะที่ดูที่เห็นทำให้เราผ่านกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ หรือภาวะอะไรต่างๆ ที่เป็นเหตุให้อยากมี อยากเป็น จิตก็หลุดผ่านไปเรื่อยๆ

ตามตำรากล่าวไว้ว่า พระโสดาบัน พระสกิทาคามี เป็นคนที่ยังมีภพชาติ คือตายแล้วเกิดเพื่อบำเพ็ญเพียรที่จะเป็นพระอรหันต์ในชาติต่อไป คำว่าภพชาติตามที่หลวงปู่เข้าใจ คือ ความคิด ความตั้งใจ อะไรที่มันทำแล้วตั้งใจ มันผ่านไปได้เลย มันไม่ต้องย้อนไปคิดอีกหลายครั้งหลายหน เช่น ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง พอมันอะไรก็ย่ำคิด คิดแล้วคิดอีกจนเกิดตัณหา ราคะ เป็นต้น

สำหรับพระอนาคามีนี้ มีภพเดียว คือ หมายถึงความคิดที่ลึกลับคิดมีเพียงครั้งเดียว จะไม่ย้อนคิดเรื่องเก่า จะรู้แจ้ง จะมีพลัง คิดครั้งเดียวก็จะลบเลือนไป ไม่หวนกลับที่จะเป็นภพชาติอีกต่อไป

“ภพชาติ” จึงไม่ใช่เกิดจากท้องแม่ การเกิดจากท้องแม่เกิดครั้งเดียว นั่นเป็นภาษาคนที่เข้าใจทั่วไป แต่การเกิดในที่นี้เป็นการ

เกิดดับของนามรูป (หมายถึงการเกิดดับซ้ำแล้วซ้ำเล่าของความรู้สึกเป็นตัวตน)

ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “เมื่อเรายังไม่พบญาณ ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสงสารเป็นอนาถาติ แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลูกเรือน คือตัณหาผู้สร้างภพ การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์รำไป” คำว่าอนาถาติก็คือ การเกิดดับของนามรูป อย่างเรื่องพระโพธิสัตว์ตั้ง ๑๐๐ ชาติ ๕๐๐ ชาติ ชาติก็คืออันนี้ ไม่ใช่เกิดเป็นกระต่าย เป็นอะไรต่างๆ นั้นก็ถูกแบบนั้นละ

ชาติของพระอนาคามีคือ ทนที่ที่มีความคิดปรุงแต่งก็ผ่านไปไม่ได้ตลอด ลบเลือนไปเหลือศูนย์ไปเลย ไม่มีค่า ไม่เป็นกรรม ไม่เป็นทาส มีแต่ความเป็นไท ช้องเกี่ยวกับอะไรที่เป็นตัวกูน้อย มันหลุดออกไปเราพบเห็นอย่างนี้โดยไม่มีใครบอก แต่ตัวรู้บอกตัวเอง บอกผิด บอกถูกไปเอง เห็นแจ้งแล้วจริงๆ

แม้คำว่าฉาน ปฐมฉาน ทุตติยฉาน ตติยฉาน จตุตถฉาน แต่ละฉานมีองค์ต่างกัน เช่น ปฐมฉานมีองค์ ๕ องค์ เป็นต้น ฉานเป็นเรื่องที่เข้าใจยากต้องพบเห็นเอาเอง สามารถทำให้มีได้ และทำให้เราติดเหมือนกันเพราะมีเสน่ห์ และทำให้เป็นสุขเรียกว่าโลกียสุข แต่ถ้าเป็นโลกุตตรสุข เป็นสุขแบบไม่มีอาภิส

เมื่อเกิดภาวะที่เห็น ก็ทำให้จิตหลุดพ้นไปเรื่อยๆ ทำให้บริสุทธิ์หมดจดถึงที่สุด และเกิดการเปลี่ยนแปลงคือ เกิดหลุดพ้นจากกรรมทั้งหลาย คำว่า “ดู” กับคำว่า “เห็น” นี้ตัดขาดออกจากกัน

แต่ก่อนยังมีกูเรื่อยๆ ไป มีตัวมีตนอยู่ลึกๆ ในใจ พอปฏิบัติได้เต็มที่แล้วก็ขาดออกจากกัน ต่อกันไม่ติด คล้ายกับว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หลุดออกไปกองอยู่ ถ้าเป็นขวดเป็นแก้วก็แตกใช้ไม่ได้เลย การปฏิบัติถึงขั้นนี้จำเป็นต้องมีครูอาจารย์แล้ว

ขอเล่าประสบการณ์ขณะนั้นให้ทราบดังนี้ วันนั้นเป็นเวลาฉันเพล พอฉันเพลเสร็จหลวงพ่อยังไม่ลุก นั่งอยู่จนเพื่อนๆ ผู้ปฏิบัติธรรมลุกไปกันหมด หลวงพ่อเทียบท่านเห็นหลวงพ่อนั่งอยู่ ท่านก็มาถามว่า “เป็นไรไหม” ก็เล่าผลการปฏิบัติให้ท่านทราบ ท่านสอนว่า “โง่แล้ว โง่แล้ว พอสิ่งนั้น (หมายถึง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) หลุดขาดออกไป ให้กลับมานี้สิ (หมายถึงกลับมาที่ความรู้สึกตัว)” หลวงพ่อจึงเข้าใจอย่างที่ว่าหลวงพ่อบอกท่านสอนว่า จิตหลุดพ้นแล้ว ญาณย่อมมี (ญาณในความหมายนี้ เป็นญาณนำร่องให้ออกจากทุกข์ไปสู่ที่สุดของชีวิตจนไม่มีอะไรเหลือ)

เมื่อกลับไปทักสิริ วางวางแก้วน้ำอย่างมีความภูมิใจ ปฏิบัติสักครูก็เป็นอีก เมื่อกลับมาดูตรงนี้ จึงเข้าใจว่า จิตหลุดพ้นแล้ว ญาณย่อมมี เป็นการอิงอาศัยกัน เป็นสภาวะที่เหนือเกิด เหนือแก่ เหนือเจ็บ เหนือตาย จริงๆ เหมือนว่าขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร

วิญญาณ ทำงานล้มเหลว ในอดีตขั้น ๕ ต่างขยับทำหน้าที่ของเขา บัดนี้ ขั้น ๕ หลุด หดตัว และเล็กทุกอย่าง มันเข้าที่เข้าทางสู่ธรรมชาติ

แต่ชีวิตของคนเราจะต้องเดินทางต่อไป เราจึงต้องสร้างความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่อง จะหลงจะลืมอย่างไรก็ให้กลับมาที่ความรู้สึกตัว ถ้าทำถูกต้อง จะเป็นอื่นไปไม่ได้

เมื่อมาถึงจุดนี้ ทำให้หวนคิดถึงโยมพ่อถึงโยมแม่ว่าท่านเลี้ยงมาคุ้มค่าแล้ว ให้ลูกเกิดมาเพื่อให้ถึงจุดหมายปลายทางนี้ มันเป็นเรื่องชาติ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์จริงๆ คนมาถึงจุดนี้ แล้วจะเหนือเกิด เหนือตายจริงๆ

อย่างท่านอาจารย์พุทธทาสท่านว่า “ตายก่อนตาย” ถ้าเป็นก็ฟ้า ก็เป็นก็ฟ้าที่ไม่ตาย เพราะไม่มีอะไรจะเกิด ไม่มีอะไรจะแก่ ไม่มีอะไรจะเจ็บ ไม่มีอะไรจะตาย หลวงพ่อรู้อย่างนี้ เข้าใจอย่างนี้

ทุกคนพบได้ เห็นได้เช่นกัน ไม่จำกัดว่าเป็นชาติใดภาษาใด ไม่ได้เกี่ยวกับการรู้หนังสือหรือไม่รู้หนังสือ ขอให้ตั้งใจปฏิบัติ ยกมือขึ้นรู้สึกตัว ใช้ได้ นี่เป็นทางเอก ทางหมายเลขหนึ่งแท้ๆ นี่คือนิวัติศึกษาชีวิตของเรา

การฝึกตน หลวงพ่อฝึกมาอย่างนี้ ฝึกจนถึงจุดหมายปลายทางอย่างนี้ ที่พูดกล่าวนี้นี้ไม่ได้คิดมาพูด แต่เห็นว่ามันเป็นกฎของธรรมชาติ ที่พูดอย่างนี้อาจไม่ถูกต้องตามหลักวิชาการ ก็อย่าไปถือสา

หาความ ว่ามันผิดอย่างนั้นหรือถูกอย่างนี้ โดยเอาเหตุเอาผลมาขัดแย้ง ซึ่งก็ถูกอย่างนั้นละ แต่ที่กล่าวนี้ให้ถือว่าเป็นเสียงหนึ่งที่ชวนให้ศึกษา ก็เพื่อให้รู้ให้เห็น

ผู้ใดมีความรู้มีความเห็นในเรื่องเหล่านี้ ก็ขอให้ช่วยกันพัฒนา ไม่ใช่มาทำลายกัน ช่วยกันพัฒนาให้เกิดศรัทธาในพระพุทธเจ้า ให้เชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้ามีจริง พระธรรมมีจริง พระอริยสงฆ์มีจริง ผู้ปฏิบัติจริงจะได้รับผล คือรู้จริงเห็นจริง หมดทุกข์ในชีวิตนี้จริงๆ เป็นมาตรฐานของชีวิต เป็นมิตรภาพของชีวิต ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง มีแต่ความเที่ยงตรง ให้ชีวิตของเราจบที่ตรงนี้ ให้เห็นว่าชีวิตที่ดำเนินไปเป็นเพียงกิริยาอาการเท่านั้น เป็นกิริยา คือ ร่างกายต้องกินต้องถ่าย ต้องหลับต้องนอน ต้องพูดจา ก็ต้องให้เป็นไปตามสมมติโวหารของโลก ให้ใช้ชีวิตอย่างนี้ไปตามปกติ อย่าไปโกรธจนตาย อย่าไปทุกข์จนตาย

ธรรมที่กล่าวมานี้ โบราณสอนว่า อย่าไปคิดว่าคนนั้นพูดคนนี้พูด อย่าไปศรัทธาคนที่พูด อย่าไปรังเกียจคนที่พูด ปัจจุบันศรัทธาของพุทธบริษัทเราย่ำแย่ ศรัทธาอาจารย์องค์นั้น หลวงพ่อองค์นี้ เราพัฒนาศรัทธาในลักษณะนั้นกันมาก พุ่มพุ่มทั้งหมด แต่พอท่านมีอันเป็นไป ก็อกหักเสียอกเสียใจ นั่นเป็นเรื่องไม่ถูกต้อง

เราต้องศรัทธาพระธรรม นำพระธรรมมาพัฒนาคุณภาพชีวิตของเรา อย่าไปยึดว่าอาจารย์ของเรา หลวงพ่อของเรา เพราะนั้นไม่ใช่ศรัทธาแบบก้าวหน้า แต่เป็นศรัทธาแบบถดถอย

เมื่อเข้าใจดังนี้แล้ว ขอให้ทดลองปฏิบัติดู เอาการกระทำเป็นเครื่องตัดสิน ถ้าทำอย่างนี้แล้วเห็นผล จึงจะเป็นศรัทธา ไม่ใช่เราศรัทธาเพราะท่านพูดถูกใจ ศรัทธาเพราะนิสัยกิริยามารยาท ศรัทธาในลักษณะนี้เป็นอันตราย เพราะไม่ใช่ศรัทธาตามแบบของพระพุทธเจ้า

สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจบจึงตรัสถามพระสารีบุตรว่า สารีบุตรเธอเชื่อที่พูดหรือไม่ พระสารีบุตรกราบทูลว่า ไม่เชื่อ พระสงฆ์ทั้งหลายที่นั่งอยู่ด้วยกันก็โจษพระสารีบุตรว่า ขนาดพระพุทธเจ้าพูดยังไม่เชื่อหรือ จึงทักท้วงขึ้นในที่ชุมนุมสงฆ์ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถามพระสารีบุตรต่อไปว่า เธอคิดอย่างไร พระสารีบุตรกราบทูลว่า ข้าพระพุทธเจ้าไม่ได้เชื่อตามพระองค์ เพราะเรื่องนี้เป็นเรื่องที่ข้าพระพุทธเจ้าได้รู้ได้เห็น ได้กระทำให้แจ้งแล้ว จึงไม่มีความลังเลสงสัยและไม่จำเป็นต้องเชื่อใครอีกต่อไป พระพุทธเจ้าจึงตรัสกับพระสงฆ์ทั้งหลายว่า ให้เอาเยี่ยงอย่างพระสารีบุตร

ดังนั้น การทราบบ้างใดสิ่งหนึ่งที่เรายังไม่มีไม่เป็นก็ควรที่จะลองศึกษาลองปฏิบัติดู ถ้ายังมีความโกรธอยู่ ยังมีความทุกข์อยู่ เราก็บอกว่ายังแก้ทุกข์ไม่ได้ ความทุกข์ความโกรธไม่มีตัวตน แต่เพราะเราหลงต่างหาก ถ้าเราไม่หลงก็ไม่ทุกข์ ไม่โกรธ

ชีวิตของคนเรามีสองอย่าง คือหลงกับรู้ เราอยู่กับความหลง หรือกับความรู้มากกว่ากัน เราก็ต้องพิจารณาเอาเอง ถ้าเรายังอยู่กับความหลงก็ต้องทุกข์ ก็ต้องโกรธอยู่เป็นธรรมดา ถ้าเรอยู่กับความรู้ ก็จะต้องไม่ทุกข์ ไม่โกรธ

ทำอะไรจึงจะอยู่กับความรู้ หลวงพ่อมีวิธีการให้ทุกๆ คนได้ทดลองศึกษาและปฏิบัติ ไม่ใช่เพียงแค่เล่าสู่กันฟัง หลวงพ่อพวจัดหาสถานที่ จัดหาอาหารให้ ไม่ต้องซื้อ ไม่ต้องเช่า เพราะมีคนศรัทธาบริจาคเป็นค่าอาหารให้ผู้สนใจศึกษาและปฏิบัติ ปีหนึ่งเป็นเงินหลายหมื่น เดือนหนึ่งหลายพัน

หลวงพ่อกำลังงานอันนี้ให้เต็มที่ ให้สุดฝีมือ จะอยู่เป็นเพื่อนท่าน ยุคนี่เป็นยุคทอง พระพุทธมีจริง พระธรรมมีจริง พระอริยสงฆ์มีจริง มรรคผลนิพพานมีจริง พบได้ในชีวิตของท่าน ถ้าท่านมีความรู้สึกตัวก็เรียกว่ามีหน่อแห่งโพธิแล้ว

พระพุทธจะไม่หนีไปจากความรู้สึกตัว นี่ละคือหน่อแห่งโพธิที่จะเติบโตต่อไป ให้ท่านทั้งหลายจงมั่นใจในชีวิตของเรา ว่าสามารถที่จะค้นพบสัจธรรมได้ในชีวิตนี้จริงๆ

สรุปว่า การฝึกตนก็คือการฝึกเจริญสติให้ได้มาตรฐาน มีประสิทธิภาพที่สุด จนสามารถเข้าถึงภาวะการเป็นผู้ดู ความรู้สึกตัวจะทำให้จิตบริสุทธิ์ เป็นมรรค เป็นพรหมจรรย์

ผู้มีความรู้สึกตัวเป็นผู้ดูอยู่โดยชอบแล้ว ดังพระสูตรท่านกล่าวไว้ว่า “ตราบใดที่ภิกษุทั้งหลายอยู่โดยชอบ โลกก็จะไม่ว่างจากพระอรหันต์”

ที่กล่าวมานี้อย่าไปถือว่าเป็นเรื่องยุ่งยากในชีวิตของเรา เพราะสามารถทำได้ เป็นได้ เมื่อเราอยู่โดยชอบ เราก็ไม่เข้าไปเป็นตามความคิดปรุงแต่ง แต่จะเป็นกลาง ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ

ภาวะที่ดูจะนำเราไปสู่จุดนี้ คือไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่รัก ไม่ชัง ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ถ้าเข้าถึงภาวะนี้ จะอยู่เหนือโลก เรียกว่าเป็นโลกุตตระ ส่วนโลกียะคือเราเป็นตัวตนไปเพราะความคิดปรุงแต่ง มีความยินดี ยินร้าย สุขก็เอา ทุกข์ก็เอา ดีใจ เสียใจก็เอา

ถ้าเราปฏิบัติถูกทาง จิตก็จะไปของมันเอง การอยู่โดยชอบไม่ใช่อยู่ในป่าที่ไหนหรอก แต่ขอให้เรามีสติอย่างต่อเนื่องก็เรียกว่าอยู่โดยชอบ ไม่ต้องไปไหนเข้าป่า ไปนั่งหลับตา ไปเดินย่องๆ นั้นไม่ใช่ เพียงให้ตั้งใจหรือใส่ใจลงไป ทำให้มีสติสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่อง ไม่ต้องไปอ้อนวอนขอร้องให้ผู้อื่นมาช่วย ให้ปฏิบัติเอาเอง มีสติเอาเอง เตือนตนเอง แกะใจเอาเอง ก็จะอยู่อย่างไม่ทุกข์

ถ้าให้พรท่านทั้งหลายได้ ก็ขอบอกว่า ให้มีความโกรธเป็นครั้งสุดท้าย ให้มีความทุกข์เป็นครั้งสุดท้าย อย่าไปโกรธจนตาย อย่าไปทุกข์จนตาย เพราะนั่นไม่ใช่ชีวิตที่ประเสริฐ แต่เป็นการลงโทษตัวเอง.

ถาม-ตอบ ข้อสงสัย

และเล่าประสบการณ์
ในการฝึกเจริญสติ





ถาม หลวงพ่อคะ เกี่ยวกับเรื่องการไม่ยึดมั่นถือมั่นนี้ คนที่ชอบใช้อารมณ์โต้ตอบกับคนอื่น อย่างเวลาที่เขาโกรธขึ้นมา พอได้เหี่ยวด่าว่าเปิงๆ ไป ด่าเสร็จแล้วเขาก็ปล่อยวาง สบายใจดี ดูเขาไม่ต้องทุกข์ร้อนอะไร ลักษณะอย่างนี้เป็นการถือมั่นอย่างหนึ่งหรือเปล่าคะ

ตอบ โอ อย่างนั้นมันเอาไปกินหมดแล้ว เจ้ากิเลสมันเอาไปกินจนอึด ไม่ใช่ว่ารู้จักปล่อยวางนะ มันสะใจแล้วต่างหาก

ถาม แต่เขาก็ไม่ทุกข์ ไม่ต้องมาอี้อัดขัดใจอยู่นี้คะ

ตอบ กิเลสมันอึดตัวเป็นเหมือนกัน ได้ด่าสักทีก็สบายใจจริงไหม

ถาม หลวงพ่อครับ การที่เราทำอะไรไปก็แล้วแต่ อาจจะเป็นสิ่งไม่ดีไม่งามไปบ้าง อย่างเวลาโกรธขึ้นมาแล้วก็ทำอะไรรุนแรง

โต้ตอบไป ทำแล้วก็ไม่เก็บมาคิดโน่นคิดนี่ เราก็สบายใจดี แต่บางคนที่เป็นคนดีเป็นนักอุดมคติ ทำอะไรแล้วชอบเก็บเอามาคิด จะดีไหม จะผิดไหม อะไรอย่างนี้ การเก็บเอามาคิดนี้ทุกข์หนักกว่าการไม่เก็บมาคิดนะครับ

ตอบ ถูกแล้ว เพราะอย่างนี้การรักษาศีลทำความดีแล้วทุกข์ก็ยังมียังเป็นกันอยู่ แต่เขาก็รู้จักแล้วว่า ความดีความเลว ทั้งของตนเองของผู้อื่นเป็นอย่างไร ทำแล้วเกิดผลอย่างไร นั่นเขารู้จักแล้ว เพราะเขาเก็บเอามาคิด ต่อไปเขาต้องรู้จักปล่อยวางบ้าง รู้จักสรวบขบขัน เอาประสบการณ์มาเป็นครู รู้จักพิจารณาเอาใจเขามาใส่ใจเรา ผิดถูกอย่างไรให้ถือเป็นบทเรียน

ถาม เคยฟังท่านเชมนันทะพูดว่า คนที่ปฏิบัติธรรมนี้เหมือนกับคนฝึกหัดขับรถ ช่วงหัดตอนแรก มันก็อึดอัด ยากลำบากพอควร

ตอบ ก็เป็นอย่างนั้น อย่างเราเคยหัดขี่จักรยาน ตอนหัดใหม่ๆ รู้สึกว่าทรงตัวลำบาก ตั้งใจว่าจะเลี้ยวทางซ้ายมันก็เลี้ยวไปทางขวา เห็นหลักเห็นตออยู่ข้างหน้าว่าจะหักหลบกลับวิ่งทับขึ้นไปเลย กว่าทรงตัวเป็นต้องเลี้ยวไปเลี้ยวมาจนเหงื่อไหลไคลย้อย แต่พอหัดเป็นแล้วมันเป็นอย่างไร มันสบาย ทุกอย่างเป็นไปเอง จะเลี้ยวซ้ายก็ซ้าย จะเลี้ยวขวาก็ขวา แคล่วคล่องว่องไว

ถาม หัดลำบากๆ อย่างนั้น เราไม่หัดเสียเลยไม่ดีกว่าหรือคะสบายดี

ตอบ ก็ไม่เป็นซี ถ้าไม่รู้จักฝึกหัดจิตใจตนเองเอาไว้ ชีวิตเราก็ถูกใช้ ถูกเจ้าอารมณ์ความทะยานอยากมันใช้ มันบงการชีวิตให้ลุ่มๆ ดอนๆ ไปตลอดชาติเลย

ถาม ประสบการณ์ของหลวงพ่อบ้างเป็นอย่างไรบ้างครับ ตอนเริ่มฝึกหัดใหม่ๆ มีอุปสรรคมากไหม หรือว่าคล่องเลย

ตอบ โอ ทุกข์ทุเลมาก เริ่มฝึกหัดตอนแรกนี่ อึดอัด เบื่อหน่ายมาก ทำไมเราต้องมานั่งฝึกนั่งทำอยู่อย่างนี้ นี่มันคิดโต้แย้งอยู่ในใจตลอดเวลาเลย แต่ก็ยังทำทนายตัวเองอยู่ ยังฝึกต่อไป พอฝึกๆ ไปกำหนดความรู้สึกตัวบ่อยเข้า จิตที่คิดโต้แย้งอยู่ก็คลายตัว มีสติรู้ตัวมากขึ้นต่อเนื่องขึ้น ตื่นขึ้นเรื่อยๆ อยู่ต่อมาก็ได้เส้นทาง เมื่อสติตื่นตัวขึ้นมามันได้เส้นทางจริงๆ เห็นรูปเห็นนาม เห็นไตรลักษณ์ เห็นภาวะความเป็นไปของกายของจิต โอ ชีวิตตอนนั้นมันหล่อเลี้ยงด้วยปีติ ไม่เพ้อเจ้อ มีสติเด่นเป็นตัวของตัวเองขึ้นมาจริงๆ แต่ช่วงแรกๆ นี่ยุ่งยากพอสมควร ต้องลงแรง อึดอัด ลำบากมาก ที่จริงหลวงพ่อบ่อยฝึกแบบพุทโธมาก่อน ลงแรงกับการหัดบริกรรมพุทโธมาจนชำนาญ แต่ยังโกรธเป็น ยังแก้ทุกข์ไม่ได้ พอมาหัดเจริญสติแบบนี้ หัดใหม่ๆ ก็ยากมากเพราะมันยังคัดค้านอยู่ในใจ แต่พอทำ

ความเพียรไปเรื่อยๆ เมื่อสติเด่นชัดขึ้นมา ถึงได้รู้ว่าวิธีนี้ไม่ยากและมีอานิสงส์สูง ทำแล้วเรารู้สึกว่าฝึกหัดแบบพุทโธที่เคยทำมาแต่ก่อนนั้นยากกว่ามาก

ถาม มันแตกต่างกันอย่างไร ที่ว่ายากกว่า หมายความว่าโอกาสสวอกแวกมีมากกว่าหรือคะ

ตอบ เปล่า ตอนสมัยที่ฝึกพุทโธนั้น เป็นการเริ่มต้น พอทำไปแล้วรู้สึกว่ายั่งยืน ความร้อนนกร้อนใจต่างๆ ยังรุ่มทำร้ายเราอยู่ ต่อมาเปลี่ยนมาทำวิธีนี้ มันก็ง่ายกว่าตอนทำพุทโธ หลวงพ่อรักที่จะฝึกหัดตนเองอยู่แล้ว เลยไม่ต้องบังคับตัวเองมากนัก มีศรัทธาที่จะเรียนรู้เป็นประสบการณ์ ใครไม่ทำก็ไม่เป็นไร เราจะต้องฝึกหัดตนเองให้ได้เอาดีให้ได้ ที่เราคิดอยู่อย่างนี้มีกำลังใจอย่างนี้มาตลอด

เคยถามหลวงพ่อบำเพ็ญท่านว่า หลวงพ่อเริ่มทำความเพียรแบบนี้ตั้งแต่อายุเท่าไร ท่านบอกว่าทำตอนอายุ ๔๘ ปี ช่วงนั้นตัวหลวงพ่อบางอายุ ๓๐ ปี ก็เลยทำในใจว่า คนเราคงไม่เก่งเกินขนาดไหนนัก ถามท่านอีกว่า “คนที่ตั้งใจมาเจริญสติกับหลวงพ่อบำเพ็ญแล้วไม่รู้มีบ้างไหม” ท่านก็บอกว่า “ไม่มี” เราก็เลยมีศรัทธาไม่คิดอะไรมาก ตั้งหน้าทำความเพียร เดินจงกรมทำความรู้สึกตัว กำหนดรู้วิริยาบถไปเรื่อยๆ หัดเรียนรู้เป็นประสบการณ์ ไม่ได้มีโอกาสมานั่งถามอะไรมากมายเหมือนอย่างพวกเรานี้ว่ามันเป็นยังไง อะไรอย่างนั้น ไม่ได้

ใช้วิธีเรียนรู้หาข้อมูลกันก่อน ก็ถามเหมือนกัน แต่ชอบเรียนรู้เอาจากประสบการณ์มากกว่า

ตอนนั้นหลวงพ่อบำเพ็ญท่านสอนให้กำหนดความรู้สึกตัวโดยการสร้างจังหวะ ก็ทำความรู้สึกตัวง่ายๆ อย่างนี้ รู้อย่างนี้ละ ท่านแนะนำให้ทำกันจริงๆ ไม่ได้มานั่งอธิบายตอบคำถามมากมาย อย่างที่ท่านทำอยู่ทุกวันนี้ ท่านแนะนำให้ฝึกหัดกันเลย นานๆ ท่านจึงจะแวะเข้ามาสอบถามทีหนึ่ง ครั้งหนึ่งท่านมาถามว่า “เป็นไง” ก็ตอบท่านไป “ไม่เป็นยังไง” ท่านก็เดินหายไปเลย วันต่อมาก็มาอีก แนะนำว่า “ไม่ต้องคิดโน่นคิดนี่นะ ให้ทำความรู้สึกตัวกำหนดความรู้สึก เห็นกายที่มันเคลื่อนไหวไปมา ให้ทำไปเรื่อยๆ” คุณกันสองสามคำเท่านั้น

ท่านก็เข้ามาแนะนำหลวงพ่อบำเพ็ญอยู่หลายวัน บางวันก็มาคุย บางวันก็มาทำโน่นทำนี่ให้ดู ตัวหลวงพ่อบำเพ็ญบางครั้งก็ยังไม่เข้าใจที่ท่านแนะนำ แต่ก็ตั้งหน้าทำความเพียรไปเรื่อยๆ พยายามกำหนดความรู้สึกตัวกับวิริยาบถไปเรื่อยๆ ใจเราก็เผลอบ้าง รู้ตัวบ้าง สลับกันไป ใช้เวลาอยู่ถึงหนึ่งเดือนเต็มๆ จึงเข้าใจภาวะที่หลวงพ่อบำเพ็ญท่านมาแนะ พอสติเด่นชัดขึ้นมา ความรู้สึกเรารู้ตัวตั้งมั่นขึ้นมาได้ มันรู้สึกเลยว่าเราได้เส้นทางชีวิตจริงๆ ช่วงนั้นหลวงพ่อบำเพ็ญเสียเวลาไปมาก เพราะมีอุปาทานในการปฏิบัติแบบเก่า จิตใจเราเคยสงบนิ่งเวลาบริกรรมพุทโธเย็นสบาย ก็ติด คิดว่าทำแบบนั้นสบายกว่าการมาทำความรู้สึกตัวแบบนี้ จำได้ว่าไปปฏิบัติอยู่กับหลวงพ่อบำเพ็ญท่านหลายคน เพื่อนๆ

เขาทำไป ทำไป เพียงอาทิตย์สองอาทิตย์ก็มีมรรคผลกันแล้ว แต่หลวงพ่อนี้ตั้งหนึ่งเดือนเต็มๆ นี่เพราะเรามีมานะที่ขี้อยู่อย่างนั้น

ถาม หลวงพ่อคะ หนูเคยฝึกด้วยตัวเอง หัดเดินจงกรม นั่งสร้างจังหวะ พอทำไปๆ ก็กลับไปตามอุบายใจไปด้วย เพราะเคยฝึกแบบอานาปานสติมาก่อน

ตอบ บางทีก็ต้องพลัดไปอย่างนั้นเป็นธรรมดา เพราะเราเคยชินมาก่อน

ถาม ค่ะ พอจะพยายามไม่ตามอุบายใจ หันมาเพ่งอยู่ที่มือทุกครั้ง ก็เลยปวดหัวขึ้นมาอีก

ตอบ อย่างนั้นไม่เอา

ถาม เป็นไปได้หรือคะ ที่จะใช้หลักการอันเดียวกัน

ตอบ หลวงพ่อเคยทดลองประยุกต์ดูแล้ว ตอนช่วงที่มาฝึกเจริญสติใหม่ๆ อานาปานสติทำแล้วความรู้สึกตัวมันไม่ชัด ไม่เหมือนกับการตั้งสติทำความรู้สึกตัวอย่างนี้ ความรู้สึกตัวต่อการเคลื่อนไหวกายไปมาในอิริยาบถต่างๆ นี่มันเด่นชัด มันกำหนดได้ง่ายกว่า ทำแล้วสติมันเด่นมันตื่นตัวขึ้นมาจริงๆ และหลังจากที่จิตตื่นตัวตั้งมั่นได้แล้ว การรับรู้ต่อความเป็นไปของลมหายใจอันละเอียดก็ดี การเห็นกายเคลื่อนไหวในอิริยาบถทั้งหยาบทั้งละเอียดก็ดี การภาวนา

ลัมมาอรหัง หรือ ภาวนาพุทโธ ก็ดี มันทำได้และทำได้อย่างมีความรู้สึกตัวต่อเนื่อง ไม่มีปัญหาเลย ลมหายใจจะละเอียดอย่างไร เราก็เห็นความเป็นไปอย่างชัดเจน เพราะจิตเราตื่นตัวและละเอียดขึ้นมาหลังจากที่รู้จักกำหนดสติ ตั้งสติได้แล้ว

ช่วงปี ๒๕๑๘ ได้ตามหลวงพ่อเทียนไปอยู่วัดชลประทาน ท่านเจ้าคุณปัญญานันทมอญให้อบรมกรรมฐานพระนวกะทั้งหมด ปีนั้นก็มีอาจารย์โกวิท (ท่านชมนันทะ) จำพรรษาอยู่ด้วยกัน และท่านก็สอนกรรมฐาน ก็เลยประชุมกันแบ่งงานกันทำ อาจารย์โกวิทท่านก็สอนตามแนวอานาปานสติแบบสวนโมกข์ หลวงพ่อเทียนกับหลวงพ่อก็ช่วยกันอบรมเจริญสติ โดยอาศัยการเดินจงกรมและนั่งสร้างจังหวะนี่แหละ ก็แบ่งกันทำงาน ช่วงนั้นอาจารย์โกวิทยังไม่เข้าใจหลวงพ่อเทียน พอเข้าพรรษาผ่านไปได้ ๑ เดือน มีพระใหม่ ๓ รูปหันมาขอฝึกเจริญสติกับหลวงพ่อเทียน ท่านแอบหนีอาจารย์โกวิทมาลองฝึกดู หลวงพ่อเทียนท่านก็แนะนำให้เดินจงกรมและนั่งสร้างจังหวะ พร้อมไปกับการกำหนดความรู้สึกตัวตามไปด้วย ก็แอบสอน ทำไป ทำไป พระ ๓ รูปนี้ท่านตั้งใจฝึกมาก ต่อมาก็กำหนดสติเป็น มีความรู้สึกตัวที่เด่นชัดขึ้นมา ก็เกิดปิติและศรัทธาปฏิบัติ ท่านก็ไปชักชวนเพื่อนๆ มาหลายองค์ หันมาฝึกเจริญสติแทน

ต่อมาอาจารย์โกวิทรู้เรื่องเข้า ก็แปลกใจที่เห็นพระใหม่เอาจริงต่อการฝึกเจริญสติ จึงมาสอบถามรายละเอียดและข้อข้องใจต่างๆ

ในการฝึกจิต และต่อมาตัวอาจารย์โกวิทเองท่านก็หันมาทดลองฝึกเจริญสติแบบหลวงพ่อบำเขียนดู และก็พอใจกับการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของท่าน นับแต่พรรษาปี ๒๕๑๘ นั้นเอง อาจารย์โกวิทท่านก็เป็นกำลังสำคัญองค์หนึ่ง ที่ช่วยกันอบรมการเจริญสติปฏิฐานตามแนวหลวงพ่อบำเขียน ทั้งยังช่วยเผยแพร่ทำความเข้าใจกับนักวิชาการและคนหนุ่มสาวตามสถาบันการศึกษาต่างๆ ในการพัฒนาชีวิตจิตใจของตนเอง จากความร่วมมือและช่วยกันทำงานอย่างจริงจังในระยะหลังๆ มาจนถึงมีข้าราชการและคนหนุ่มสาวหันมาทดลองฝึกเจริญสติมากขึ้นเป็นลำดับ

ถาม หลวงพ่อคะ ทำอย่างไรจึงจะแก้ปัญหาการชอบตามลมหายใจ ควบไปกับการดูการเคลื่อนไหวได้คะ ตัวหนูเองรู้สึกเป็นปัญหามากในเรื่องนี้

ตอบ ก็ต้องหมั่นกำหนดความรู้สึกตัว พยายามทำความรู้สึกตัวไป ทำสบายๆ ไม่ต้องหักโหมหรือคาดหวังตัวเอง มันจะเผลอไปตามดูลมบ้างก็ปล่อยไปก่อน เผลอไปบ้างก็ช่างมัน รู้ตัวว่าใจเราเผลอคิดไปทางอื่นแล้วก็กลับมาทำความรู้สึกตัวใหม่ วางความคิดวางอารมณ์ที่เราเผลอคิดไปซะ ให้หัดกำหนดความรู้สึกตัวขึ้นมา ทำไปสบายๆ ไม่ต้องคาดหวังตัวเองว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นนะ รู้แบบนี้แหละ ยิ่งคาดหวังไป คิดไป จิตก็ยิ่งสับสนวุ่นวาย ให้ทำความรู้สึกตัวอยู่เรื่อยๆ ต่อเมื่อเราปลุกสติตื่นตัวขึ้นมาได้แล้ว ความเผลอไปเผลามาของจิตมันจะหายไปเอง

ถาม ในการตามดูการเคลื่อนไหว เราต้องตามให้เห็นอริยาบถต่างๆ ทุกจังหวะหรือเปล่าคะ

ตอบ ไม่ต้องตั้งใจที่จะเห็นอริยาบถต่างๆ ว่ามันเป็นไปอย่างไร ให้หัดทำความรู้สึกตัวให้มากขึ้นๆ ต่อเมื่อสติตื่นตัวขึ้นมา ความตื่นตัวของจิตมันจะเห็นอริยาบถต่างๆ ละเอียดขึ้นชัดเจนขึ้นเอง

ถาม แรกๆ หนูพยายามที่จะดูการเคลื่อนไหวทุกจังหวะ

ตอบ ถีด้วยใช่ไหม

ถาม ค่ะ

ตอบ ถี และตามดู ทำอย่างนี้ไม่เอา เพียงแต่เราหัดกำหนดความรู้สึกตัวขึ้นมาให้มากขึ้น ต่อเนื่องขึ้น เคลื่อนไหวไปมาอย่างไร ให้ใจเรามีความรู้สึกตัว เห็นภาวะอาการที่กายเคลื่อนไหวไปเรื่อยๆ บางคราวที่ใจเราคิดไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ หรือเกิดเป็นอารมณ์อย่างนั้นอย่างนี้ขึ้นมา เราอย่าเพิ่งไปรำคาญ หรือพยายามที่จะยับยั้งความคิด ยับยั้งอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น อย่าเพิ่งไปสนใจมัน ให้หันมาทำความรู้สึกตัวกันก่อน ปลุกสติขึ้นมา หัดตั้งสติให้เป็นก่อน ต่อเมื่อสติตื่นตัวและตั้งมั่นแล้วนั้นแหละ การเห็นความคิด รู้เท่าทันอารมณ์และไม่เป็นไปตามอารมณ์นั้นๆ มันจะเด่นชัดและง่ายขึ้นเอง

ถาม ตอนแรกๆ ที่พยายามนี้ หนูพยายามเพ่งจิต เพื่อที่จะได้
ไม่ไปตามดูอย่างอื่นหรือคิดไปทางอื่น

ตอบ อย่าไปเพ่งอย่างนั้น เราจะปวดหัว

ถาม จากประสบการณ์ หลวงพ่อคิดว่าการกำหนดลมหายใจ
มีผลดีแก่เราอย่างไรครับ คือ ฝึกหัดไปแล้วจะได้ผลหรือไม่ครับ

ตอบ ได้ผล ถ้าเราทำถูกต้อง

ถาม แต่ไม่ทราบว่าจะทำให้เราก้าวหน้าหรือไม่ ที่เคยฝึกมานาน
ก็สงบดี แต่ก็หยุดอยู่แค่นั้น เราเองก็ยังคงเป็นคนเจ้าอารมณ์อยู่อย่างเดิม

ตอบ สงบมันเป็นสมณะ เป็นขั้นต้นเท่านั้น เป็นภาวะหนึ่งของ
จิต แต่การมาเจริญสตินี้มันไม่ได้สงบ เมื่อสติตื่นตัวขึ้นมาแล้วมัน
เจริญเป็นวิปัสสนา เป็นปัญญาญาณเห็นกายเห็นจิต เห็นจิตในจิต
กันไปเลย อันตัวการเดินจงกรม หรือนั่งสร้างจังหวะ ยกมือไปเอา
มือนั้นเป็นวิธี เป็นแบบฝึกหัดให้เรากำหนดสติ เอาการเคลื่อนไหว
ของกายเป็นนิมิต เป็นฐาน เป็นที่ตั้งในการปลุกสติทำความรู้สึกตัว
ต่อเมื่อสติเราตั้งมั่นขึ้นมาแล้ว เราจะเห็นความเป็นไปของกายของจิต
ตามความเป็นจริง ลำพังการตื่นตัวของจิต ภาวะที่มีสติสัมปชัญญะที่
ตื่นตัวสมบูรณ์พร้อมมากขึ้นก็มากพอแล้วที่จะทำให้ชีวิตเรามีความ
ปกติสุขขึ้นมา และผลจากการที่สติตื่นตัวนี้ เราจะเกิดปัญญาญาณ

คือการเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง และการเห็นที่สำคัญ
ที่จะนำชีวิตให้พ้นไปจากความทุกข์ความอึดอัดขัดเคืองใจทั้งสิ้นทั้งปวง
ก็คือการเห็นความคิดที่รู้ เห็นกระบวนการปรุงแต่งความคิดปรุงแต่ง
อารมณ์ของตนเอง เราจะเห็นและเผชิญหน้ากับความทุกข์จริงๆ เห็น
ภาวะเห็นลักษณะอาการเกิดดับในจิตของเราจริงๆ เป็นการเห็นเพราะ
สติสัมปชัญญะของเราตื่นตัวตั้งมั่นขึ้นมา เห็นภาวะอาการใด เห็นแล้ว
ก็ละได้ ละได้เป็นลำดับๆ ไป ทัศนียานะต่างๆ นี้เราจะเห็นมันจริงๆ

ถาม หมายความว่า การฝึกอานาปานสตินี้ไม่สามารถเข้าถึง
วิปัสสนาได้หรือคะ

ตอบ ได้ ถ้าหากเราไม่มัวตามดูลมหายใจจนสงบอยู่กับมัน ให้
เราฝึกดูลมหายใจอย่างมีสติรู้ตัว จะเป็นการดูลมหายใจเข้าสั้นออกสั้น
เข้ายาวออกยาวก็ตาม ให้ดูด้วยความรู้สึกตัว ปลุกความรู้สึกตัวขึ้นมา
ให้เราจำไว้ว่า เรากำหนดลมหายใจก็เพื่อปลุกสติ ฝึกหัดจิตใจให้มี
สติสัมปชัญญะที่ตื่นตัวมากขึ้น ไม่ปล่อยให้ตนเองคิดนึกอะไรไปตาม
อารมณ์ เป็นอยู่โดยอารมณ์อย่างที่ผ่านมา เราฝึกเจริญสติก็เพื่อที่จะ
รู้จักครองชีวิตด้วยสติ อาศัยสติที่ตื่นตัวแล้วไปบำเพ็ญเพียรทางจิต
เห็นความคิด เห็นทัศนียานะต่างๆ ของตนเอง เพื่อจะลด ละ ปล่อยาว
ความคิดวางอารมณ์ที่เราหลงไหลต่างๆ ดังนั้นจึงต้องระวังที่จะไม่ฝึก
จิตเพื่อจุดประสงค์อย่างอื่น

ถาม ท่านพุทธทาสออกหนังสือเล่มหนึ่ง ชื่อ “สมถวิปัสสนาในยุคปรมาณู” ฝึกอานาปานสติแต่ไม่ให้หยุดแค่ความสงบทางจิต แต่เพื่อให้เห็นรูปนาม เห็นไตรลักษณ์

ตอบ นั่นแหละ ท่านสอนให้พิจารณาไตรลักษณ์ เห็นจิตเห็นใจตนเอง เห็นความเป็นไปของชีวิต ไม่ใช่สอนให้ติดอยู่ในความสงบ ความสงบเย็นนี้มันมีรสชาติมาก หลวงพ่อเคยติดตามพอแรง เสพติดฝึกแล้วจิตใจเราเย็น นี่ ดื่มด่ำอยู่กับภาวะเลยทีเดียวนะ จะไปทำอะไร ทำนาก็อยากจะทำให้คำเร็วๆ จะได้กลับบ้านเข้าห้องพระ นั่งสมาธิทำความสงบอยู่อย่างนั้น ช่วงนั้นติดจริงๆ

ถาม ผมเองเคยฝึกมาตามแนวอานาปานสติ ทำแล้วก็หยุดอยู่ที่ความสงบทุกที ไม่รู้จะทำอะไรต่อไป

ตอบ อันความสงบนั้นมี ๒ ลักษณะ อันหนึ่งเป็นความสงบนิ่ง ทำแล้วจิตใจสงบสัจ แต่อีกอันหนึ่งเป็นความสงบเพราะเรามีสติสัมปชัญญะที่ตื่นตัว อารมณ์ความคิดมันเข้ามาเป็นใหญ่ในจิตใจ เราไม่ได้ ชีวิตปลอดโปร่งจากความสับสนวุ่นวาย เป็นความสงบเพราะเราตั้งสติเป็น มีสติรู้ตัว ไม่ปล่อยจิตใจคิดนึกปรุงแต่งอะไรไปตามความคิดความเชื่อความทะยานอยากตามที่เคยชินมา รู้จักปลดปล่อยตนเองจากความหลงผิดถือดีมีมานะ ความสงบในลักษณะหลังนี้จึงเป็นความสงบที่ใช้การได้ ควรทำให้เจริญ ฝึกหัดให้มีให้เป็น ให้รู้เท่าทันจิตใจตนเองมากขึ้น

สำหรับคุณที่เคยฝึกอานาปานสติมาก่อน ก็ทำต่อไปเลย แต่ต้องระวังอย่ามัวจดจ่อจนติดอยู่แค่ความสงบระงับ พยายามทำด้วยความรู้สึกตัว มีความตื่นตัวเห็นลมหายใจเคลื่อนไปเคลื่อนมาชัดขึ้น ชัดขึ้น พร้อมกับการที่จิตเรตื่นขึ้นตื่นขึ้น ลมหายใจนี้ก็เป็นภาวะหนึ่ง ตัวเห็นลมหายใจนี้ก็เป็นอีกภาวะหนึ่งที่เด่นชัดอยู่ เมื่อสติสัมปชัญญะตื่นตัวขึ้นมาแล้ว การเห็นหรือการรู้เท่าทันความคิดมันจะเป็นไปเอง

ถาม ที่เคยทำมา ผมตามลมหายใจแล้ว บางขณะใจก็คิดไปถึงเรื่องอื่น พอรู้ตัวว่าเราพลอสแล้วก็กลับมาตามดูลมหายใจใหม่ บางคราวพอทำๆ ไปสักระยะหนึ่งก็สงบไปเลย

ตอบ เอาละ ต่อไปพอรู้ตัวว่าจะสงบ ก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถ พยายามปลุกตัวเองกลับมาดูลมหายใจใหม่ หรือจะเปลี่ยนไปกำหนดอิริยาบถที่หยาบกว่า เช่น การเดินจงกรมก็ได้ เราต้องพยายามปลุกความรู้สึกตัวขึ้นมา อย่าปล่อยให้หยุดอยู่กับความสงบอย่างนั้น

ถาม บางตอนช่วงที่มันสงบ พอจิตนิ่ง มันดึงตัวเองไม่ค่อยจะขึ้น ความรู้สึกตัวมันหายไปเลย

ตอบ นั่นแหละ มันเป็นอุปสรรค เราต้องรู้จักเปลี่ยนอิริยาบถ ลุกขึ้นทำโน่นทำนี่ ลูบเนื้อลูบตัว ปลุกความรู้สึกตัวกลับมาให้ได้

ถาม ในระหว่างที่ฝึกนี้ เรามักมีความคิดที่ไม่ได้ตั้งใจคิดมากมาย จิตใจออกแวกไปคิดเรื่องอื่น เมื่อเราทำความรู้สึกตัวได้แล้ว ความคิดเหล่านั้นมันจะหยุดไปเลยหรือเปล่าคะ

ตอบ ถ้ามีสติเข้าไปเห็นจริงๆ แล้ว มันจะเป็นอย่างนั้น เมื่อสติตื่นตัวมีความรู้สึกตัวขึ้นมาแล้ว มันจะเป็นอย่างนั้นจริงๆ แต่สำหรับการฝึกหัดใหม่ๆ นี้ เราต้องมีที่หมาย มีนิมิตหมายให้เราหัดกำหนด จึงแนะให้เอาการเคลื่อนไหวไปมาของกายที่เป็นอยู่ เป็นนิมิตหมายเป็นฐานในการทำความรู้สึกตัว ไม่ใช่พอเริ่มทำความเพียร ก็คอยจ้องจะดูความคิดดูอารมณ์ต่างๆ ของตนเองทันที นั่นใจร้อนเกินไปแล้ว

ถ้าเรามีนิมิตมีที่หมายเครื่องช่วยให้เรากำหนด เช่น อาศัยลมหายใจก็ดี อาศัยอิริยาบถการเคลื่อนไหวไปมาของกายก็ดี หัดทำความรู้สึกตัวเห็นภาวะอาการเป็นไปของลม ของกาย อยู่เป็นประจำ ให้เราตั้งใจทำความรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ พอจิตเราคิดนึกไปทางอื่น ก็ให้เรารู้เท่าทัน เมื่อเราเผลอคิดไปพอรู้ตัวขึ้นมาความคิดต่างๆ เหล่านั้น มันก็หยุด มันไม่สานต่อ เราเองก็ยิ่งทำหน้าที่หลักของเรา คือ ทำความรู้สึกตัวต่อไป นี่เริ่มต้นก็ให้เราฝึกกันอย่างนี้ ตั้งสติ ปลุกสติขึ้นมาให้เป็น

ถาม แต่บ่อยครั้งเราก็ยังวอกแวก คือ ขาดสติรู้ตัวอยู่บ่อยๆ จิตชอบกลับไปคิดเรื่องเดิม เรื่องที่เคยหยุดไว้

ตอบ ก็เป็นธรรมดา เพราะเรายังจดจ่ออยู่กับเรื่องราวเหล่านั้น เคยคิดจดจ่อมานาน ไม่ได้ใช้สติปัญญาพิจารณาปัญหาต่างๆ มันก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น ก็ไม่เป็นไร วอกแวกไปบ้างก็เป็นธรรมดา รู้ตัวแล้วก็กลับมา กลับมาทำความรู้สึกตัวต่อ จะเผลอกี่ทีก็ไม่เป็นไร ต่อเมื่อเราชำนาญขึ้น ปลุกสติตื่นตัวได้ชัดเจนขึ้น การคิดวอกแวกไปมามันจะจางหายไปเอง ก็ให้เราตั้งใจฝึกหัดตนเอง

ถาม แต่หลวงพ่อคะ แ่รู้เท่าทันความคิดอย่างเดียวมันไม่พอนี่คะ เดียวมันก็เผลอคิดใหม่ ปรุณแต่งอารมณ์ขึ้นมาใหม่ๆ อยู่เรื่อยๆ วนไปวนมา

ตอบ เมื่อเราตั้งใจทำความเพียร หัดกำหนดสติ รู้เท่าทันอารมณ์ความคิดบ่อยเข้า มากเข้า เราทำความรู้สึกตัวได้ชัดเจนขึ้น เผลอก็รู้ เผลอก็รู้ ตัวรู้นี้แหละมันจะเติบโตเป็นความตื่นตัวที่เด่นชัดขึ้นมา จากที่เคยมีสติสละสลือ รู้ตัวบ้างไม่รู้ตัวบ้าง ชีวิตเป็นไปโดยอารมณ์ ก็จะเริ่มรู้เนื้อรู้ตัว พัฒนามาเป็นความรู้สึกตื่นตัวมากขึ้นๆ ผลจากวังวนแห่งความคิดความอยากได้ชำนาญขึ้นเป็นลำดับ จนสติสัมปชัญญะของเราตื่นตัวตั้งมั่นเป็นสติปัญญา เห็นกายเห็นจิต เห็นความเป็นไปของสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง พัฒนาไปพัฒนาไป จนเป็นมหาสติปัญญานในที่สุด นั่นมันเป็นไปอย่างนั้น แต่ก่อนที่เราจะเติบโตไปถึงจุดนั้นเราก็กลับมาเผชิญกับอุปสรรคกันก่อน หัดเรียนรู้อยู่และผ่านอุปสรรคของเราเองเสียก่อน

ถาม พอเรารู้เท่าทันแล้ว ความคิดต่างๆ ก็จะหยุดไปเองใช่ไหมคะ

ตอบ ถูกแล้ว กระแสความคิดความสับสนวุ่นวายจะหยุดไป เพราะความรู้ตัวนั่นเอง

ถาม มีคำกล่าวว่า การกำหนดรู้เฉยๆ จะทำให้กิเลสมันหมดตัว คือ ถ้าเรามีสติขึ้นมา กิเลสมันจะหยุดลง ผมยังไม่เข้าใจว่าการให้กิเลสเปิดเผยตัวให้เห็น นี่เป็นอย่างไรครับ

ตอบ กิเลสเปิดเผยตัวนี้เป็นอย่างไร

ถาม คือที่ผมอ่านในหนังสือ “พลังแห่งสติ” ที่อาจารย์ทศนีย์ แปลนั้นบอกว่า การกำหนดรู้เฉยๆ หรือเจริญสตินี้ มีหลักการอยู่ที่ว่า ความคิด ๒ ความคิดนี้จะเกิดขึ้นกันไม่ได้ และเมื่อเราเจริญสติ เจ้ากิเลสมันจะเปิดเผยตัวออกมาให้เห็น ซึ่งจะทำให้เราเอาชนะได้ ดูแล้วก็รู้สึกยังงี้ๆ อยู่ เพราะพอเรามีสติรู้ตัวกระแสความคิดก็หยุดไป เมื่อหยุดไป กิเลสมันจะเปิดเผยตัวได้อย่างไร

ตอบ สตินี้มันมีพลัง มันมีหน้าที่ที่จะต้องไปกำหนดรู้ตัว ความคิดความทะยานอยากต่างๆ เหล่านั้น มันเป็นเหมือนกับคู่ชกกัน ทุกทีที่เกิดความรู้เนื้อรู้ตัวขึ้นมาที่ไร มันก็ชนะทุกที แต่เดิมมาเราปล่อยจิตปล่อยใจเราให้เป็นไปตามเรื่องของมัน มันจะนึกคิด มีความอยากมีอยากเป็นต่างๆ อย่างไร ใจเราก็ครุ่นคิดในอารมณ์ในเรื่องราว

ต่างๆ เป็นนิสัย เป็นความเคยชินโดยที่เราไม่เฉลียวใจ กว่าจะรู้ตัวว่าเราเป็นคนช่างคิดช่างฝัน เอาแต่ใจตนเอง ก็ต้องถึงตอนมีปัญหา อึดอัดขัดใจ เกิดความทุกข์หนักอกหนักใจหน้าดำคร่ำเครียดกันแล้ว

มาบัดนี้เรามาฝึกฝนตนเอง หัดเจริญสติทำความรู้สึกตัว หันเหจิตใจจากโลกความคิดที่เราเคยชินเคยจดจ่อ คิดอะไรจนเป็นเรื่องเป็นราว วนไปวนมา ฝึกจนชำนาญมีความรู้เนื้อรู้ตัว มีสติตื่นตัวมากขึ้น โลกแห่งความคิดที่เคยเป็นจริงเป็นจัง มันก็เริ่มสลายไป อารมณ์โกรธ อึดอัดขัดเคือง เบื่อหน่ายท้อแท้ อิจฉาตาร้อน หรืออารมณ์ใดๆ ก็ตามที่เคยเป็นใหญ่เป็นตัวเป็นตน จะเริ่มสลายไปสลายไป ทันทีที่เรา รู้จักตั้งสติ กำหนดความรู้สึกตัวขึ้นมา เพราะเราได้หันเหจิตของเราจากที่เคยใช้ไปในการคิดไปกับความทะยานอยากโดยเราไม่เฉลียวใจ กลับมาสู่ความมีสติรู้ตัวมากขึ้นเป็นลำดับ

ถาม หลวงพ่อครับ ถ้าอานิสงส์ของการฝึกหัดจิตใจในพระพุทธศาสนาเป็นไปถึงขนาดนี้แล้ว ทำไมหลายๆ สำนัก ยังสอนสมาธิเพื่อความสงบและระงับกิเลสด้วยการกดข่มเอาไว้ จนเป็นแนวทางปฏิบัติที่แพร่หลายกันอยู่

ตอบ ก็มีสอนกันอยู่ ความสงบและรู้จักกดข่มกิเลสตัณหาของตนเองได้ ไม่ระรานผู้อื่นนั้นก็เป็นเรื่องที่ดี แต่ต้องรู้ว่ามันไม่พอเพราะยังแก้ทุกข์ไม่ได้ กิเลสตัณหา มันก็ยังเป็นยังเกิดร้อนรุ่มอยู่ในจิตใจ

ของเรา กดข่มเอาไว้ถ้าเกินกำลัง ต่อไปมันจะเป็นปัญหาอีกมากมาย
ดังนั้นสมาธิแบบนั่งนิ่งแล้วสงบก็เป็นสิ่งดี แต่มันไม่พอถ้าเราปรารถนา
การเปลี่ยนแปลงชีวิตกันอย่างแท้จริง

ถาม หลวงพ่อครับ คำว่า “ตามรู้ความคิด” กับ “กำหนดรู้
ความคิด” เหมือนหรือต่างกันหรือไม่ครับ

ตอบ ไม่เหมือนกัน “ตามรู้ความคิด” ก็คือไปตามดูมัน ตาม
มันไป มันคิดนึกเป็นเรื่องราวอะไรขึ้นมา ประจักษ์เป็นอารมณ์ยินดี
ยินร้ายต่างๆ อย่างไร เราก็ตามคิด ตามรู้มันไปเป็นฉากๆ

ถาม หมายความว่า เราตามติดเข้าไปในความคิดอันนั้นด้วย
หรือครับ

ตอบ ถูกแล้ว เราคิดนึกอะไรเป็นเรื่องราวขึ้นมา เราก็ตามดูมัน
เป็นเรื่องราว สนุกกันใหญ่ ยิ่งดูยิ่งคิด ยิ่งคิดยิ่งเป็น ดูไปดูมาก็เป็น
ไปตามอารมณ์เสียเลย หรือดูแล้วเห็นแล้วก็ไม่สามารถยับยั้งอารมณ์
นั้นๆ ได้

แต่การ “กำหนดรู้ความคิด” นี้ พอจิตคิดขึ้นมาเป็นเรื่องราวอะไร
เรารู้ทันมัน อ้อ คิดอีกแล้ว รู้ทันแต่เราไม่ได้ตั้งใจจะไปตามดูอะไร ก็
ยังคงทำความรู้สึกตัวอยู่นั่นเอง เราทำงานอะไรอยู่ก็ยังคงทำความ
รู้สึกตัวอยู่กับงานนั้นต่อไป ไม่สนใจที่จะตามไปดูความคิดดูอารมณ์
นั้นๆ ให้ความสำคัญต่อการงานกับการกำหนดอิริยาบถเป็นหลัก การ

ตามดูความคิดนั้นถ้าสติเราไม่ตั้งมั่นจริงๆ แล้ว มันจะยากที่เราจะ
ปลดปล่อยตนเองจากอารมณ์ที่เราดูมันอยู่ แต่วิธีที่ให้ตั้งสติปลุก
ความตื่นตัวขึ้นมา นี้ ต่อเมื่อเรามีสติตั้งมั่นขึ้นมาแล้ว จิตเราจะเห็นเอง
เห็นกระแสความคิดปรุงแต่ง เห็นความทะยานอยากของตนเองได้
ชัดเจนจริง เห็นแล้วละได้จริงๆ

ถาม ที่อ่านจากหนังสือ เขาบอกให้ตามรู้ความคิด

ตอบ ที่จริงอาจจะจะเป็นแบบที่หลวงพ่อบุญก็ได้ แต่ว่าเขาพูด
กลับกัน

ถาม ยังไม่เข้าใจว่าเราจะดูจะเห็นความคิดตนเองได้อย่างไร
เพราะพอเราดูความคิดมันก็หยุด

ตอบ อย่างนี้นะ หลวงพ่อเคยสอนหลวงตาองค์หนึ่ง ท่านตั้งใจ
จะมาปฏิบัติ มาบอกว่าขอตามหลวงพ่อบุญไปปฏิบัติไม่มีกำหนด ก็อยู่
ต่อมาสองสามวัน ตอนนั้นฉันเพลเสร็จพอดี หลวงตาท่านเดินสะพาย
ย่ามสะพายบาตรมาพร้อม ท่านออกมาลากลับ หลวงพ่อเลยถาม
ท่านว่า “จะไปไหนหลวงพ่อ” ท่านบอกว่า “ขอลากลับวัดแล้ว” ก็เลย
ถามท่านไป “เอ...ก่อนที่หลวงพ่อกจะมาลาผมนี้ อะไรพามา” ท่าน
ตอบ “ความคิดพามา มันอยากจะกลับวัดแล้ว” ก็เลยพูดกับท่านไป
“สองวันก่อน หลวงพ่อกมาขออยู่กับผม จะปฏิบัติด้วยกันไม่มีกำหนด
วันนี้จะมาลากลับวัดแล้ว หลวงพ่อเห็นไหม ความคิดที่มันหลอกเรา

มันจริงไหม เดียวก็ให้เรา มา เดียวก็ให้เรา กลับ เราจะทำตามมัน ทุกอย่างได้ไหม” หลวงตาท่านก็นั่งวางย่ามกับบาตรลง ลักครู่ท่านก็บอกว่า “จริงๆ ผมทำตามความคิดจริงๆ” พอได้สติขึ้นมาท่านก็ลง กลับกุฏิอยู่ทำความเพียรต่อ นี่แหละ เห็นไหม ผลของการไปตาม ความคิด มันก็หลงทิศทางไปกับมันอย่างนั้น

ถาม ช่วงต้นตอนที่หลวงตาท่านมา ท่านก็ตามความคิด คือมา เพราะความอยากเหมือนกันนี่ครับ

ตอบ ใช่ ท่านมาเพราะความอยาก แต่ว่าเมื่อมาแล้วเราก็ให้มีสติรู้เท่ามัน ความคิดอยากนี่ บางทีก็เป็นฝ่ายดี บางทีก็เป็นอกุศล มันเป็นสองอย่าง ก็ให้เรา รู้เท่าทัน จะมาจะไปก็ให้รู้เท่าทัน อย่าปล่อย ให้โดนหลอกง่ายๆ หัดอยู่ด้วยสติ มันจะหลงทิศหลงทางไปตาม ความคิด เราก็อย่าเป็นไปกับมัน

ถาม หลวงพ่อบคะ ที่ว่ามหาสติปัฏฐาน ๔ นี้ มีอะไรบ้างคะ

ตอบ มหา คือ มีมากจนเหลือกินเหลือใช้ เหมือนกับว่ามีกินจนใช้ไม่หมด แค่ว่าได้อยู่ได้กินนี้เรียกว่าธรรมดา แต่ถ้าเป็นมหาคล้ายๆ กับว่ามหาเศรษฐีนี้ใช้ทั้งชาติก็ไม่หมด มันมาก มันใหญ่หลวงจนเหลือกินเหลือใช้

สำหรับ สติปัฏฐาน ๔ ถ้าเราพูดตามการปฏิบัติ ไม่ใช่ตามหลักวิชาตามที่ตำราว่าไว้ ๔ อย่างคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฌมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่สรุปรวมแล้วก็คือ การฝึกให้มีสติสัมปชัญญะตื่นตัว ตั้งมั่นขึ้นมา เห็นกายเห็นจิตตามภาวะที่เป็นอยู่จริงนั่นเอง กายก็คือรูป ให้เห็นความเป็นไปที่มันเคลื่อนไหวมันไหว มีความตื่นตัวทั่วพร้อมขึ้นมา ไม่ว่ากายจะดำรงอยู่ในภาวะอาการอย่างไร ใจเราก็เห็นอยู่รู้ตัว อยู่อย่างเด่นชัด ส่วนเวทนา จิต ธรรม ก็คือ ความคิดนั่นเอง ให้เรา เห็นกันที่ต้นตอเห็นกันที่ต้นเหตุของมัน ก็ที่จิตที่ความคิดที่เป็นไป

ดังนั้นหลักปฏิบัติจริงๆ จึงเน้นให้เราเริ่มต้นที่กาย เอากายเป็นนิमितหมายในการหัดกำหนดความรู้สึกตัว เอาอิริยาบถ เอา การงานเป็นที่ตั้งแห่งการฝึกหัดทำความรู้สึกตัว เป็นการฝึกหัดขั้นต้น เรียกว่า การบำเพ็ญเพียรทางกาย จุดประสงค์หลักเพื่อให้เรามีประสบการณ์ในการเป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ รู้จักตั้งสติในชีวิตประจำวัน ปลุกความรู้เนื้อรู้ตัวจากที่เคยเลื่อนลอยเคยหลงไหลไปตามความคิดอยากต่างๆ กลับมาเป็นผู้มีสติตื่นตัวอยู่เป็นประจำ จะทำงานอะไรก็ให้รู้จักใช้สติกำหนดสติขึ้นมา

ในขั้นแรกนี้ก็ต้องมีความพยายามมากหน่อย เพราะเป็นความพยายามที่สวนทางกับความคิดความเคยชินเก่าๆ ที่ชอบใช้ชีวิตไปตามอารมณ์ ท่านจึงแนะนำให้เรหัดตั้งสติกันก่อน ไม่ว่าเราจะผล่อตัวไปอย่างไร เมื่อได้สติก็ให้ทำความรู้ตัวที่กาย ที่อิริยาบถการเคลื่อนไหวต่างๆ ของเรา ให้มีหลักมีแนวอยู่อย่างนี้ ไม่ปล่อยตนเองไปตาม

ความคิดตามอารมณ์ที่แทรกซ้อนขึ้นมา จะเบี่ยงเบนลึกลงไปคิดมา
อย่างไรก็ให้รู้จักวางอารมณ์นั้นๆ กลับมาทำหน้าที่หลัก คือ การเป็น
ผู้อยู่ด้วยสติรู้ตัว หัดให้เป็นผู้รู้จักวางความคิด วางอารมณ์นั้นๆ
กลับมาทำหน้าที่หลัก คือ การเป็นอยู่ด้วยสติรู้ตัว หัดให้เป็นผู้รู้จัก
วางความคิด วางอารมณ์ที่เคยชินที่เราเคยคิดจดจ่อ มาเป็นผู้รู้จักใช้
สติครองความรู้สึกตัวอยู่เป็นประจำ การฝึกหัดก็ทำไปสบายๆ ไม่ต้อง
คาดหวังความรู้ คาดหวังภาวะอาการอะไรทั้งสิ้น ผลแห่งการฝึกหัด
บำเพ็ญเพียรทางกายนี้ จะทำให้เราเป็นผู้มีความชำนาญในการรู้เท่าทัน
อารมณ์ตนเอง รู้จักตั้งสติ รู้จักวางความคิดวางอารมณ์ที่กำลังคุกรุ่น
อยู่ในจิตใจของเรา

ขณะที่เรารู้จักปลุกสติสัมปชัญญะตื่นตัวตั้งมั่นขึ้นมาได้แล้ว เรา
จะเริ่มเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น จากเดิมที่เคยเป็นคนคุกรุ่นอยู่ใน
อารมณ์หนึ่ง อ่อนไหวเกินไป แข็งกร้าวเกินไป อะไรต่างๆ เราจะเริ่ม
สุขุมขึ้น จิตเราจะเริ่มละเอียดอ่อน เห็นภาวะ เห็นความเป็นจริงต่างๆ
ตามที่เป็นอยู่ เห็นกาย เห็นจิต เห็นอารมณ์ความคิดของตนเอง
อย่างรู้เท่าทันจริงๆ อ้อ เราคิดอย่างนี้ เชื่ออย่างนี้ มีจิตเจตนาอย่างนี้
หรือ โอ เราโกรธถึงขนาดนี้หรือ เราหลงไปขนาดนี้เสียหรือ

เราจะเห็นภาวะอารมณ์ ความคิดความเชื่อของตนเองอย่าง
ยุติธรรมจริงๆ เป็นการเห็นอย่างตรงไปตรงมา อาศัยภาวะตื่นตัวของ
จิต การบำเพ็ญเพียรของเรา จะเปลี่ยนระดับจากขั้นกำหนดรูปกาย

มาเป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิต การเห็นภาวะอาการต่างๆ เห็นจิตใน
จิต เห็นกระแสความคิดความเชื่อความทะยานอยากตามความเคยชิน
ของตนเองอย่างตรงไปตรงมา จะทำให้เราเกิดปัญญาญาณ รู้จัก
ตนเอง รู้จักปลด รู้จักวางทิวทัศน์ที่เราคิด ตัดยึดต่างๆ นานา อย่าง
ที่เราไม่เคยนึกไม่เคยเห็นมันมาก่อน วางไปละไป อาศัยปัญญาญาณ
จากการเห็นภาวะเห็นจิตในจิตของตนเอง จะทำให้เรารู้จักปลดปล่อย
ตนเองจากอารมณ์ จากนิสัยเดิมๆ มากขึ้น ชีวิตเราจะเป็นอิสระตื่นตัว
ขึ้น ตื่นตัวขึ้น เป็นชีวิตประจำวันที่มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมโต้ตอบ
อยู่กับงานกับการต่างๆ มากขึ้นเป็นลำดับ

ถาม การนำสติมาใช้กับชีวิตประจำวัน ถ้าเราต้องการคิดเรื่อง
หนึ่งเรื่องใดให้ตลอดเป็นเรื่องๆ ไป อย่างเช่น เรากำหนดสติอยู่ในช่วง
การปฏิบัติ พอเรากำหนดรู้ทันความคิด ความคิดนั้นก็หยุดไป ทีนี้ถ้า
เราต้องการจะใช้ความคิดกับเรื่องหนึ่งเรื่องใดอย่างนี้ สติจะเข้ามาช่วย
อย่างไรครับ

ตอบ ความคิดที่มันคิดนึกไปเองนั้นเป็นการลักคิด เป็นการ
คิดไปเองเพราะแรงผลักดันจากความอยากจะเป็นไปอย่างใด
อย่างหนึ่งของเรา มันเป็นการคิดแบบจดจ่อ คิดแบบลืมหืม คิดด้วย
เจตนาทะยานอยาก อันนี้พอเรามีสติรู้ตัวขึ้นมา กระแสความคิด
อันนั้นมันจึงหยุดไป แต่ภาวะที่เราเจตนาจะนึกคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
ใช้ความคิดตรึงตรองอย่างมีสติรู้ตัว เช่นว่า เมื่อวานนี้ก่อนจะลงปาฏิโมกข์

หลวงพ่อก็ต้องลำดับก่อน ต้องทำอันนี้ก่อนอันนี้ นี่เป็นเจตนาเป็น การใช้สติไตรตรองว่าจะทำอะไรอย่างไร

ดังนั้นการคิดไปเองอย่างนั้นกับการใช้ความคิดอย่างนี้ จึงเป็นคนละอาการคนละเหตุปัจจัยกัน อันที่คิดไปเองเพราะความอยากจะทำให้เป็นไปอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น เป็นสิ่งที่เราต้องกำหนดรู้ ส่วนการใช้ชีวิตทำงานการต่างๆ เราต้องรู้จักใช้สติสัมปชัญญะลำดับเรื่องราวควรทำอะไรอย่างไรแค่ไหน คิดแล้วมันก็จะเป็นเรื่องๆ ไป ดังนั้นผู้ที่มีประสบการณ์ในการตั้งสติ รู้จักครองความรู้สึกละตัวอยู่เป็นประจำ จึงสามารถใช้พลังจิตพลังความคิดของตนเองได้อย่างอิสระ รู้จักไตรตรอง คิดอะไรเป็นจริง สนุกเพลิดเพลินอยู่กับชีวิตการทำงานมากขึ้น



ประวัติ
หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ



หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ ท่านเกิดที่บ้านหนองเรือ ตำบล
หนองเรือ (ชื่อเดิมว่าตำบลบ้านเม็ง) อำเภอหนองเรือ (เดิมอยู่ในเขต
อำเภอเมือง) จังหวัดขอนแก่น เกิดเมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ.๒๔๗๙
ตรงกับวันพุธ แรม ๙ ค่ำ เดือน ๙ ปีชวด โยมพ่อชื่อ นายสมาน
เหล่าขำนิ โยมแม่ชื่อ นางเขียน แอมปัชฌาย์ (เหล่าขำนิ) มีพี่น้อง
รวมเจ็ดคน ท่านเป็นบุตรคนที่สาม

เมื่อท่านอายุย่างเข้า ๑๐ ขวบ บิดาและมารดาของท่านได้ย้าย
ไปอยู่บ้านหนองแก อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ทำการบุกเบิก
ที่ทำกิน ประกอบอาชีพทำไร่ ทำนา

ชีวิตวัยเด็กของท่านเหมือนกับเด็กไทยในชนบททั่วไปที่ครอบครัว
ทำเกษตรกรรม มีอาชีพทำนา ทำสวน ทำไร่ และเลี้ยงสัตว์ ครอบครัว
สามารถพึ่งพาตนเองได้ ถึงแม้ไม่มีเงินก็ไม่เดือดร้อน เพราะมีข้าว
ปลา อาหาร ผัก ผลไม้ รวมถึงมียาสมุนไพรอยู่รอบบ้าน และเลี้ยงวัว

เลี้ยงควายไว้ใช้แรงงาน ท่านใช้ชีวิตวัยเด็กคลุกคลีกับการงานเหล่านี้ อยู่กับครอบครัว แต่ไม่มีโอกาสได้เที่ยวเล่นสนุกสนานเช่นเด็กทั่วไป เนื่องจากบิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ท่านอายุได้ประมาณ ๑๐ ขวบ ประกอบกับพี่ของท่านสองคนไปอยู่กับปู่และย่า ท่านจึงต้องรับผิดชอบ การงานแทนบิดาของท่าน

ท่านบวชเป็นสามเณรเมื่ออายุได้ ๑๕ ปี หลังจากบวชอยู่ได้ ประมาณสองปีก็ต้องลาสิกขา ออกไปช่วยงานของครอบครัวอย่าง เต็มที่ ด้วยความจริงจังกับงานและขยันหมั่นเพียรอย่างสม่ำเสมอนี้เอง ทำให้ท่านเป็นที่ยกย่องของคนในหมู่บ้าน

ในช่วงเวลานั้นเอง ท่านได้ศึกษาเล่าเรียนวิชาคาถาอาคม ทำ น้ำมนต์ บัฏฐิควาน ไส้ผี และรักษาคนป่วยไปด้วย ฉะนั้น ทุกคืน ก่อนนอน ท่านต้องสวดมนต์ ภาวนา บริกรรมท่องคาถาอาคมต่างๆ จนคล่องแคล่ว เกิดความชำนาญ จนสามารถใช้วิชาเหล่านี้ได้เป็น อย่างดี ยามชาวบ้านเดือดร้อน ท่านได้เข้าทำการช่วยเหลือ นับตั้งแต่ เจ็บไข้ได้ป่วย ไส้ผี คลอดบุตร ตลอดจนผูกข้อมือให้เด็ก จนเป็นที่ เรียกขานกันในหมู่บ้านว่า ท่านเป็นหมอธรรม

ก่อนมาปฏิบัติธรรมในสายหลวงพ่อบุญเขียน จิตตสุโก ท่านได้ฝึก สมาธิแบบพุทโธ เมื่อปฏิบัติมาเป็นเวลานานจึงทำให้จิตสงบได้บ้าง แต่ก็ยังไม่เป็นที่พอใจนัก เมื่ออายุย่างเข้า ๓๐ ปีหลังจากมีครอบครัว

มาได้ ๗-๘ ปี ท่านได้เริ่มแสวงหาครูบาอาจารย์ที่แนะนำเรื่องสมาธิ วิปัสสนาตามแนวทางอื่นๆ ที่เหมาะสมกับตัวท่านบ้าง

เมื่อปลายปี พ.ศ.๒๕๐๙ ท่านมีโอกาสดำเนินไปศึกษาและปฏิบัติ ธรรมกับหลวงพ่อบุญเขียนที่วัดป่าพุทธยาน จังหวัดเลย หลวงพ่อบุญเขียน สอนให้สร้างจังหวะและเดินจงกรม ท่านเคยฝึกหัดแบบพุทโธโดยนึ่ง นึ่งๆ และสามารถเข้าถึงความสงบได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ไม่ชอบการ สร้างจังหวะ แต่หลวงพ่อบุญเขียนสอนไม่ให้สงบแต่เพียงอย่างเดียว สอน ให้รู้สึกตัวอยู่เสมอ กำหนดรู้ไปกับการสร้างจังหวะและไม่ให้เข้าไปอยู่ กับความสงบ

คำสอนของหลวงพ่อบุญเขียนนี้ สวนทางกับวิธีที่ท่านฝึกหัดมา ทำให้ บางที่ท่านไม่ยอมทำ เกิดความรู้สึกคัดค้านอยู่ในใจ แต่ในที่สุดท่าน ก็ตกลงทำ เพราะอย่างไรก็ตั้งใจมาปฏิบัติแล้ว จึงทดลองดู โดย พยายามทวนความรู้สึกเดิม ตั้งใจสร้างจังหวะ เพื่อปลุกสติสัมปชัญญะ และสร้างสติ จากนั้นจึงเริ่มต้นปฏิบัติไปเรื่อยๆ

ในการปฏิบัตินั้น เมื่อเริ่มคิด ให้กลับมาอยู่กับการสร้างจังหวะ จะเกิดความสงบ ความรู้สึกตัว ไม่เข้าไปอยู่ในความสงบ รู้กาย รู้ใจ ชัดขึ้น มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น รู้ทันต่อการเคลื่อนไหว รู้ทันต่อใจที่ คิด เกิดปัญญาญาณขึ้นมา รู้เรื่องราว เรื่องนาม เรื่องกาย เรื่องใจ ตามความเป็นจริง ลำดับไปจนจบอารมณ์รูปนามเบื้องต้น จากนั้น

จิตใจของท่านได้เปลี่ยนไป พ้นจากภาวะเดิม ความลึกลับสงสัยหมดไป ได้รู้เรื่องสมณะ และเรื่องวิปัสสนา ท่านรู้สึกถึงความทุกข์ที่มีอยู่หมดไป ๖๐% จึงมั่นใจในคำสอนของหลวงพ่อกี๊ยนมาก จึงไม่สนใจต่อความรู้เดิมที่มีอยู่

คาถาอาคมเครื่องรางของขลังที่เคยเรียนมานั้น ท่านเริ่มเห็นว่าเป็นเรื่องสมมุติ พิธีรีตองต่างๆ ที่เคยยึดมั่นถือมั่นนั้น ก็เริ่มวางได้ มีความเชื่อในการกระทำ รู้เรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องนรก เรื่องสวรรค์ เรื่องศาสนา พุทธศาสนา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ท่านมีความรู้สึกเหมือนว่า แบกของหนักมา ๑๐๐ กิโลกรัม พอเกิดปัญญาญาณขึ้น น้ำหนักที่แบกนั้นหายไป ๖๐ กิโลกรัมทันที

ท่านจึงคิดไปว่า เมื่อทำเพียงเท่านี้ ความทุกข์ที่มียังหลุดไปได้ถึงเพียงนี้ หากทำให้มากกว่านี้ จะเป็นอย่างไร ทำให้ท่านคิดปฏิบัติต่อไป และมีความมั่นใจต่อการเจริญสติสัมปชัญญะแบบเคลื่อนไหว จนในที่สุดท่านไม่คิดแสวงหาครูบาอาจารย์ และไม่แสวงหาวิธีปฏิบัติตามแนวทางอื่นอีก เพราะได้บทเรียนที่สมบูรณ์แบบที่สุดในชีวิต

ปัจจุบันท่านประจำอยู่วัดป่าสุคะโต อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ และดูแลวัดบ้านท่ามะไฟหวานควบคู่กันไปด้วย นอกจากนั้นได้ดูแลวัดป่ามหาวัน (ภูหลวง) อีกแห่งหนึ่งด้วย ซึ่งเป็นวัดป่าในสาขาและอยู่ไม่ไกลจากกันนัก คือราว ๑๕ กิโลเมตรจากวัดป่าสุคะโต



รูปแบบการเจริญสติ แบบเคลื่อนไหว

(ในอิริยาบถนั่ง)

ตามแนวทางของ

หลวงพ่อกี๊ยน จิตตสุโก



๑. วางฝ่ามือทั้งสองไว้บนหัวเข่า



๖. ยกมือซ้ายขึ้น รู้สึกร้าว และหยุด



๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น รู้สึกร้าว และหยุด



๓. ยกมือขวาขึ้น รู้สึกร้าว และหยุด



๗. ลดมือซ้ายมาไว้ที่สะดือ รู้สึกร้าว และหยุด



๘. เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก รู้สึกร้าว และหยุด



๔. ลดมือขวามาไว้ที่สะดือ รู้สึกร้าว และหยุด



๕. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น รู้สึกร้าว และหยุด



๙. เคลื่อนมือขวาออก รู้สึกร้าว และหยุด



๑๐. ลดมือขวาลงไว้ที่หัวเข่า รู้สึกร้าว และหยุด



๑๑. คว่ำมือขวาลง รู้สึกรู้สีกตัว และหยุด



๑๒. เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก รู้สึกรู้สีกตัว และหยุด



๑๓. เคลื่อนมือซ้ายออก รู้สึกรู้สีกตัว และหยุด



๑๔. ลดมือซ้ายลงที่หัวเข่า รู้สึกรู้สีกตัว และหยุด



๑๕. คว่ำมือซ้ายลง รู้สึกรู้สีกตัว และทำการ
เคลื่อนไหวดังแต่เริ่มต้นมาอีก ให้ต่อเนื่องกันไป